


献立名	ポークビーンズ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・材料は大豆の大きさに合わせて切る。 ・大豆を加えてからよく煮込み、味をなじませる。 ・ ・ 	
ひとことアドバイス	畑のお肉といわれる大豆を食べやすく調理しました。子どもに人気のメニューです。	

材料名	(4人分量)	作り方
豚もも角切り肉	120 g	①にんじんはさいの目切り、たまねぎは角切りにする。
大豆	100 g	②サラダ油で豚肉、にんじん、たまねぎを炒め、調味料、水、大豆を加えて煮込む。
にんじん	60 g	③仕上げにグリーンピースを散らす。
たまねぎ	180 g	
グリーンピース	20 g	
サラダ油	2 cc	
洋風だしの素	3.2 g	
ケチャップ	60 g	
ソース	20 g	
上白糖	8 g	
塩	0.4 g	
こしょう	0.04 g	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g	g
155	11.9	4.6	39	1.1	197	0.28	0.07	3	3.4	1.3