

給食レシピ グレード2★★☆



ボリュームたっぷり！ポークビーンズ

【材料】（作りやすい分量・5人分）

・豚もも肉	130g	…1cm 角	・サラダ油	小さじ1
・ベーコン	2枚	…短冊	・水	1 カップ
・水煮大豆	150g		・固形コンソメ	1 個
→乾燥大豆では 60g	戻して使う		・トマト缶	1/2 缶 …角切り
・じゃがいも	2 個	…1.5cm 角	・トマトケチャップ	大さじ3
・玉ねぎ	1.5 個	…1cm 角	・ウスターソース	小さじ1
・にんじん	半分	…1cm 角	・砂糖	小さじ1 弱
・ピーマン	1 個	…1cm 角	・塩	小さじ1/2
・にんにく	1/3 かけ	…みじん	・しょうゆ	大さじ1/2
・しょうが	1/3 かけ	…みじん	・こしょう	少々



【作り方】

- ① サラダ油でにんにくと炒めて香りを出し、豚肉とベーコンを加え、よく炒める。
- ② 玉ねぎとにんじんを加え、全体に油が回るよう炒めたら、水とコンソメを加えて煮る。
- ③ 沸騰してきたら、じゃがいもと大豆を加え、火が通るまで煮る。
- ④ ピーマン・トマト缶・調味料を加えてさらに煮て、軽いとろみがついたら完成。

材料の目安・野菜たっぷり

③煮る時間は 10 分が目安

④じゃがいもで程よいとろみ

一人分はたっぷりめ



☆完成☆

【簡単アレンジとポイント】

- ・青みの野菜は、他のものでも大丈夫です。給食では、いんげんを使うことが多いです。
- ・じゃがいもは煮崩れるので、少しだけ大きめに切ると、きれいに仕上がります。
- ・コンソメの種類によっては、塩味に差が出てきます。塩やこしょうで調節してください。

【ひとことメモ】



甘いパンの献立によく組み合わせる主菜が、具たくさんポークビーンズです。トマトが効いた少し甘めの味付けで、大豆や野菜もおいしく食べられます。豚肉の量は少なめですが、大豆がお腹にたまり、食べ応えも十分あるため、パンに合わせる主菜としておすすめです！