

1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～

これが基本の3皿です!



ポークビーンズ

材料 (4人分)

- 油・・・少々
 - にんにく・・・0.8g
 - 豚ひき肉・・・100g
 - たまねぎ・・・80g
 - 大豆の華・・・25g
 - 大豆(ゆで)・・・20g ★
 - じゃがいも・・・80g
 - にんじん・・・80g
- しょうゆ・・・大さじ1/2
ケチャップ・・・大さじ2
トマトピューレ・・・大さじ1
こしょう・・・少々
砂糖・・・少々



作り方

- ① にんにくはみじん切りにする。たまねぎ、じゃがいも、にんじんは1cm程度の角切りにする。
- ② フライパンに油をしき、にんにくを軽く炒めたら豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、大豆、水戻した大豆の華(ひき肉に似た大豆加工品)の順に入れて炒める。
- ③ じゃがいもを入れ、水を少し加えフタをし、蒸す。
- ④ にんじん、じゃがいもがやわらかくなったら★を加えて、混ぜ合わせたらフタをする。
- ⑤ 5分ほど弱火で加熱し、フタをあけ、全体に味をなじませたら出来上がり。



野菜を食べよう! 目指せ1日350g



過去のレシピは
コチラ👉



30・10 運動



お問い合わせ
松本市東部給食センター
電話: 45-1120(直通)