

ポークビーンズ



〈材料 大人4人分〉

じゃがいも	270 g	約2個
にんじん	130 g	約中1本
たまねぎ	130 g	約小1個
トマト	100 g	
豚肉こま切れ	120 g	
大豆(ゆで)	135 g	
油	8 g	小さじ2
砂糖	12 g	小さじ4
しょうゆ	12 g	小さじ2
コンソメ	3.5 g	小さじ1強
ケチャップ	50 g	大さじ3
◆保育園では、3歳未満のお子様は、豚こま肉の代わりに豚ひき肉で調理します。		

豚肉や豆などの材料を
トマトで煮込んだお料理です♪



★1人当たり栄養価★

エネルギー 210Kcal・たんぱく質 13.8g・脂質 7.4g・食塩相当量 1.2g



〈作り方〉

- ①じゃがいもは小さな一口大、にんじん、たまねぎ、トマトは大豆に合わせたさいの目切りにする。
 - ②豚肉を油で炒める。豚肉の色が変わったら、①を加え炒め合わせる。
 - ③②に大豆、砂糖、しょうゆ、コンソメ、ケチャップを加え、蓋をして10～15分煮込む。
 - ④野菜が柔らかくなったのを確認し、汁気が残っているようであれば、汁気を飛ばす。
- ◆3歳未満のお子様は、誤嚥予防のため大豆を細かく刻みましょう。