

<p>主菜</p>	<p>ポークビーンズ </p>	
	<p>料理の特徴</p> <p>ポークビーンズは、豚肉と大豆をトマト味で煮込んだ、アメリカの家庭料理です。</p> <p>給食では、乾燥大豆を給食室でゆでたものを使用しますが、水煮やドライパックのものを使用すると簡単です。</p>	
<p>エネルギー212kcal、食塩相当量 1.0g</p>		
<p>材料（4人分） ※小学校中学年の量を基にしています。</p>		<p>作り方</p>
<p>油 ベーコン 豚肉 （もも又は肩肉、うす切り） 赤ワイン たまねぎ にんじん 塩 こしょう じゃが芋 水 ゆで大豆 砂糖 トマトケチャップ トマトピューレ</p>	<p>大さじ 1/2 1/2 枚 120g 大さじ 1/2 100g（1/2 個） 40g（1/4 本） 小さじ 1/2 少々 160g（1 個） 300g（1と1/2カップ） 160g（1 カップ強） 小さじ 1 40g（大さじ 2と 2/3） 40g（大さじ 2と 2/3）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 ベーコンは 1cm 幅、豚肉は 3cm 幅に切る。たまねぎは縦半分になり、更に繊維を断つように半分に切ってからスライスする。 2 じゃが芋は 1.5cm 幅の半月切りか、いちよう切りにする。にんじんは 5mm 幅のいちよう切りにする。 3 鍋に油、ベーコンを入れて炒め、豚肉を加えて更に炒める。豚肉の色が変わってきたら、赤ワインを回し入れる。 4 たまねぎ、にんじんを加えて炒め、やわらかくなってきたら塩、こしょうを加える。 5 じゃが芋を入れて軽く炒め、ゆで大豆、水を入れてあくをとりながら煮る。野菜が煮えたら砂糖、トマトケチャップ、トマトピューレを入れて煮込み、仕上げる。
<p>給食の献立（小学校）</p>		
		<p>はちみつロールパン 牛乳 ポークビーンズ ポイル野菜 ごまドレッシング *大豆は白いんげん豆に変えてもよいでしょう。</p>
<p>川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～ 学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。</p>		