



山中保育園

ポークビーンズ(1人分)

おかず

* 材料名

大豆水煮	30g
豚肉	15g
玉ねぎ	15g
にんじん	10g
じゃがいも	10g
ホールトマト	5g
にんにく	0.5g
バター	1g
ケチャップ	1g
砂糖	0.5g
しょうゆ	0.5g
塩	0.5g

* 作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1cmの角切りにする。
2. ホールトマトはぐちゃぐちゃにつぶす。
3. にんにくはみじん切りにする。
4. にんじん、じゃがいもはやわらかく煮ておく。
5. 鍋にバターを入れ、にんにく、豚肉、玉ねぎの順に炒める。
6. ホールトマトを加え、煮込み、味つけをして、にんじん、じゃがいもを加える。

【先生方のコメント】

満腹感があり、子ども達は大豆やじゃがいもでお腹がいっぱいになるようです。

