

# 【ポークビーンズ】



## 【材料（中学校の分量で4人分）】

豚肉（もも・薄切り）	100g…3cm幅に切る	} つけておく
ぶどう酒（赤）	大さじ1/2	
ベーコン	15g…短冊切り	
鶏レバー（缶）	8g…汁気を切り小さく切る	
大豆（乾燥）	80g…大豆の4倍の熱湯に湯に対して1%の塩(3g)を入れ、30分つけた後、弱火で柔らかくなるまで鍋で煮る。 (ゆで大豆を使用する場合はこの工程は必要ありません)	
じゃがいも	240g…角切り	
たまねぎ	240g…色紙切り	
にんじん	100g…いちょう切り	
トマトピューレ	大さじ3	
A {	ウスターソース	大さじ1
	上白糖	小さじ1強
	食塩	小さじ1/2弱
	こしょう	少々
スープ {	チキンブイヨン	12cc
	ポークブイヨン	5cc
	水	120cc

ご家庭では水分量に合わせて、お手持ちのブイヨンの量を調節してください。

## 【作り方】

- (1) ベーコンを炒め、油がでたら豚肉を加え、さらに炒める。火が通れば、レバー、トマトピューレーを加えて炒める。
- (2) (1) に、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを加えて炒め、スープを入れ煮る。
- (3) 材料が柔らかくなれば、Aで調味し、大豆を入れさらに煮込む。



## ♡ ここがポイント！

- ポークビーンズはアメリカの家庭料理の一つです。本来は、白インゲン豆を使っている料理ですが、給食では大豆にアレンジしています。
- トマトで煮込んでいるので、大豆が苦手な人も食べやすい味付けです。
- 給食では乾燥大豆を使用していますが、家庭で使用する場合はゆで大豆でも代用できます。ゆで大豆を使用する場合は160g準備してください。
- 給食では豚肉を炒めたあとに鶏レバー（8g）を加えています。  
鶏レバーには鉄分や葉酸が豊富に含まれていて、貧血予防に効果的です。  
鶏レバーが手に入らないときは、省いても構いません。