

## 2月の給食献立より



- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・冬野菜ポークビーンズ
- ・ひじきとチーズのサラダ
- ・ブルーベリージャム



ポークビーンズはアメリカの代表的な家庭料理で、豚肉・豆・いろいろな野菜を使い、トマト味で煮込んで作る料理です。給食でもおなじみのポークビーンズですが、今は育ち盛りの子どもたちに合わせて、良質なたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富な大豆を使用しています。また、旬の大根や白菜などの野菜を加えて『冬野菜ポークビーンズ』にしました。ご家庭でも季節の野菜をたっぷり入れて、作ってみてください。

### 冬野菜ポークビーンズ(作り方)

- ① ジャガイモは2cm、玉葱は1.5cmの角切りにする。  
大根・人参は0.5cmのいちょう切りにする。  
白菜は1.0cm、セロリは0.2cmのスライスにする。
- ② 鍋に油を熱し豚肉とベーコンを炒める。
- ③ 玉葱・人参を入れて炒める。
- ④ 水を加え、大根を入れてアクを取りながら煮込む。
- ⑤ ジャガイモ・トマト水煮・トマトピューレを入れてさらに煮る。
- ⑥ ジャガイモが煮えたら、調味料・大豆を入れて煮る。
- ⑦ 白菜を加えて仕上げる。



精進料理では大根・白菜は、豆腐とあわせて『養生三宝』と呼ばれ、風邪予防や免疫力アップに効果的といわれています。

鍋物に欠かせない野菜ですが、淡泊な味わいなので、和洋中のいろいろな料理に使うことができます。



### 冬野菜ポークビーンズ(4人分)

|          |          |
|----------|----------|
| 豚肉       | 80g      |
| 赤ワイン(下味) | 小さじ1     |
| ベーコン     | 20g      |
| 大豆(水煮)   | 120g     |
| じゃがいも    | 中1個      |
| 玉葱       | 1/2個     |
| 大根       | 3cm程度    |
| 白菜       | 大きめの葉1枚  |
| 人参       | 1/2本     |
| セロリ      | 1/6本     |
| サラダ油     | 小さじ1     |
| トマト水煮    | 30g      |
| トマトピューレ  | 大さじ1と1/2 |
| トマトケチャップ | 大さじ1と1/2 |
| 中双糖      | 小さじ1     |
| ウスターソース  | 小さじ1弱    |
| コンソメ     | 小さじ1     |
| 食塩       | 1つまみ     |
| こしょう     | 大さじ1     |
| 水        | 240ml    |

レシピ提供：高松市学校給食研究会