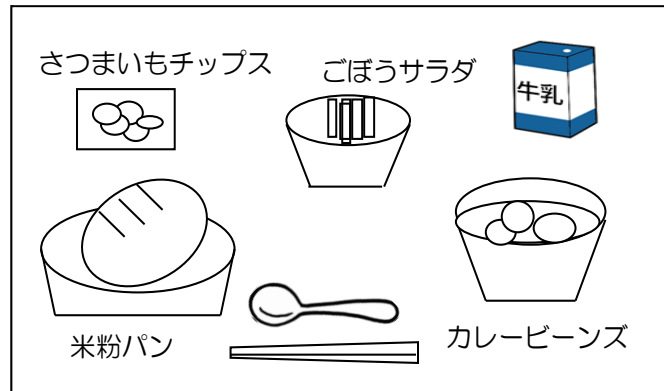


11月の給食献立より



- ・ 米粉パン
- ・ 牛乳
- ・ カレービーンズ
- ・ ごぼうサラダ
- ・ さつまいもチップス



カレービーンズ(4人分)

材 料	分 量	
豚肉スライス (一口大)	60g	
ウインナー (1cm カット)	40g	
大豆 (水煮)	100g	
じゃがいも (角切り)	1.5個	
たまねぎ (角切り)	1個	
にんじん (いちょう切り)	1/3本	
にんにく (みじん切り)	1片	
パセリ (みじん切り)	少々	
サラダ油	大さじ1	
A	ウスターソース	大さじ1弱
	トマトピューレ	小さじ2
	砂糖	大さじ1
	チキンコンソメ	小さじ1
カレー粉	小さじ1弱	
塩・こしょう	少々	
水	300cc	



★子どもの大好きなカレー味で豆料理が食べやすくなります。

カレービーンズ(作り方)

- ① 鍋に油を熱し、にんにくを加えて香りを出し、豚肉とたまねぎを加えて炒める。
- ② にんじん、じゃがいもを加えて炒め、塩・こしょう、カレー粉をふり入れる。
- ③ 水を加え、じゃがいもに少し火が通ったら、大豆、ウインナーを入れて煮込む。
- ④ Aを入れて味をととのえて、さらに煮込む。
- ⑤ パセリを入れて仕上げる。

いろいろな豆で作ってみてください。



豆の栄養

たんぱく質、ミネラル、ビタミン、食物せんい等がバランスよく含まれています。成長期の子どもたちに必要な栄養がとれるとともに、生活習慣病の予防に欠かせない食材です。