



1人分
約**182**kcal

クリスマスに 黒豆入りポークビーンズ

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



【材料】(4人分)

黒豆(乾燥)…25g	ブロッコリー…30g	<調味料>
白インゲン豆(乾燥)…30g	パセリ…少々	缶詰トマト水煮…60g
豚もも肉…60g	おろしニンニク…少々	トマトピューレ…40g
ベーコン…20g	サラダ油…小さじ½	トマトケチャップ…大さじ4
タマネギ…160g	赤ワイン…小さじ1	顆粒コンソメ…小さじ1⅓
ジャガイモ…120g	水…240cc	砂糖…小さじ1⅓
ニンジン…40g		ウスターソース…小さじ1⅓
		しょうゆ…小さじ1
		塩…小さじ½

【作り方】

- ① 黒豆を洗って鍋に入れ、2~3カップくらいの水(分量外)に一晩浸けてもどす。そのまま中火にかけ、沸騰したら弱火にして、アクを取りながら柔らかくなるまでゆでる。白インゲン豆も同様に柔らかくなるまでゆでる。
- ② 豚肉、ベーコン、タマネギ、ジャガイモ、ニンジンは食べやすい大きさに切っておく。ブロッコリーは小房に分けて硬めにゆで、食べやすい大きさに切る。パセリはみじん切りに。調味料の材料をすべて合わせておく。

👉 アレンジのポイント!

給食の、白インゲン豆の水煮と冷凍サヤインゲンは
⇒白インゲン豆は、黒豆同様に乾燥豆を使用。
⇒冷凍サヤインゲンは季節の緑野菜に。ブロッコリーと刻みパセリを加えます。



アレンジのもとにした学校給食「黒豆入りポークビーンズ」

- ③ 鍋にサラダ油を熱し、おろしニンニクを炒め、香りが立ったら豚肉とベーコンを加えてしばらく炒め、赤ワインを加える。
- ④ ③に、タマネギ、ジャガイモ、ニンジンを加えてさらに炒め、水を加えてアクを取りながら中火で煮込む。
- ⑤ ④の野菜が柔らかくなったら、調味料と、水気を切った①を加え、さらに煮込む。
- ⑥ ブロッコリーを加えてひと煮たちしたら皿に盛り、パセリを散らす。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会