

5月の給食レシピ紹介 ～アイアンメニュー～



ポークビーンズ



エネルギー:211kcal たんぱく質:13.0g 脂質:7.6g 炭水化物:29.8g カルシウム:46mg 鉄:1.8mg 食物繊維:11.7g 塩分:1.4g

材料(4人分)

たまご	100g
にんじん	50g
じゃがいも	300g
ぶたぎく 豚こま切れ肉	100g
なたね油	適量
しお 塩	少々
こしょう	少々
だいず みず に 大豆(水煮)	60g
みず に かん トマト水煮缶(カット)	200g
みず 水	150ml
さとう ●砂糖	小さじ1
かりゅう ●コンソメ(顆粒)	小さじ1
おほ ●ウスターソース	大さじ1/2
おほ ●トマトケチャップ	大さじ3
やく ハヤシルウ	1かけ(約20g)

作り方

- ① たまごは薄切り、にんじんは2cm角、じゃがいもは3cm角に切る。
- ② なべ 鍋に油をひき、ぶたぎく 豚肉を炒め、しお 塩・こしょうを入れる。
- ③ ぶたぎく 豚肉の色が変わってきたら、たまご 玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ にんじん・じゃがいも・だいず 大豆・トマト缶・みず 水を加えてひと煮立ちしたら
●の調味料を加えて中火で煮込む。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら、火を止めて、ハヤシルウを加えてよく溶かし、とろみがつくまで弱火で煮込む。

★調理のポイント

- ・じゃがいもは形が残るように、にんじんより大きめに切ります。
- ・だいず 大豆は、乾燥のものを使うと一晩水につけておく等の下処理が必要のため、水煮大豆の方が手軽に調理できます。
- ・市販のミックスビーンズなどを加えて、豆を増やしてもおいしいです。

★栄養一ロメ

鉄は、現代の日本人にとって不足しやすい栄養素のひとつです。水煮大豆には、100gあたり2.2mgの鉄が含まれています。植物性食品である大豆の鉄には非ヘム鉄が含まれており、タンパク質やビタミンCなどと一緒にとることで吸収率を高めることができます。ポークビーンズは、豚肉のタンパク質やじゃがいものビタミンCも一緒にとれるのでおすすめです。

料理のきほん・・・調味料の分量を計る計量スプーンは大さじ(15cc)と小さじ(5cc)があります。

1 カップは200cc のことです。