

# きゅうしょくセンターから こんにちは

## ～給食レシピの紹介～

### ★ポークビーンズ★



世界の食卓から…

～アメリカの郷土料理～

ポークビーンズは、大豆が苦手でも食べやすく、大人気の献立です。

ゆで大豆を使うと簡単に作ることができますが、時間のあるときは乾燥大豆を使ってつくと、さらにおいしく作ることができますよ！



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
豚もも肉 小間	80		
玉ねぎ	200	1個	スライス
にんじん	35	1/3本	いちょう切り
じゃがいも	180	2個	1～1.5cm さいの目
ゆで大豆*	100		
サラダ油	4	小さじ1	
コンソメ (粉末)	5	小さじ2	
砂糖	7.5	小さじ2と1/2	
塩	3	小さじ1/2	
ケチャップ	70	大さじ5	
水	200	カップ1	

#### 〈作り方〉

- ① 深めの鍋に油をしき、豚肉を炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ 玉ねぎが半透明になったら、にんじんを入れさっと炒める。
- ④ じゃが芋・大豆・水を入れて煮る。
- ⑤ じゃが芋にフォークをさして、すっと通るようになったら弱火にしてコンソメを入れる。
- ⑥ 2～3分したら、砂糖・塩・ケチャップを入れ5～10分程度煮る。

#### \*乾燥大豆を使うときは…

- ① ボウルに水をためてさっと洗う。
- ② 水に一晩 (6～8時間程度) 浸す。
- ③ ②の豆を、浸した水ごと鍋に入れ、強火にかける。沸騰してきたら、水を注ぎ入れ (びっくり水と呼ぶ)、ゆで汁の温度を下げる。
- ④ 火を弱火にして、灰汁をとりながら、1時間程度火にかける。
- ⑤ 豆粒を親指と人差し指で軽くつまみ、簡単につぶれたらゆであがっています。



※吹きこぼれやすいので、注意しましょう。大きめの鍋を使うとよいです。

※乾燥大豆の戻り率は **2.5倍**です。このレシピで作るときは、乾燥大豆は40gです。