

あなたも作れる、 激うまレシピ

FUCHU
KITCHEN



「みんなでいただきます おいしい!!楽しい!!
が元気の素」をスローガンに、子どもから高齢者まで、
ライフステージに応じた食の健康を応援します。

府中産大豆の ポークビーンズ

材料(2人分)

にんにく(みじん)…… 小さじ1/2
豚もも肉(スライス)……… 60g
玉ねぎ(角切り)……… 1/2個
にんじん(いちょう切り)… 1/4個
じゃがいも(さいの目切り)… 1個
乾燥大豆………20g(水煮なら50g)
セロリ(小口切り)……… 1/2茎
グリーンピース……… 適量
水……… 50cc
☆トマトケチャップ……… 大さじ2
☆砂糖……… 小さじ1/2
☆塩……… 少々
☆こしょう……… 少々
☆中濃ソース……… 小さじ1

作り方

- 1 ボウルに水と大豆を入れ、
6~8時間程度漬けておく
- 2 1の大豆を鍋に移し、新しい
水を加えて下茹でする
- 3 フライパンに、にんにく、
豚肉を入れて炒める
- 4 にんじん、たまねぎ、セロリ
を入れる
- 5 水とじゃがいもを入れる
- 6 2の大豆を加える
- 7 ☆の調味料を入れて煮る
- 8 グリーンピースを入れ、火
が通ったら出来上がり

※大豆の水煮を使用する場合は
1,2の工程は不要

今回紹介
したのは

1月16日の学校給食

黒糖パン

府中産大豆のポークビーンズ チーズサラダ 牛乳

1月前後にしか納品されない府中
産の大豆を使ったポークビーンズ
です。毎年、小学校6年生、中学
校3年生にもう一度食べたい給食
を聞いています。今年「大豆・大
豆製品部門」にランクインした、
給食では大人気のメニューです。