

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………20 g (水煮なら50 g)
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。