和(なごみ)だより

みやこ京

給食のレシピを届けます！

～2 月の献立より～

「ポークビーンズ」

ポークビーンズは、アメリカの代表的な家庭料理の一つで、豚肉と豆を煮こんだものです。アメリカでは、白いんげん豆を使うことが多いですが、給食では大豆を使っています。

じっくり煮込むことで野菜や肉のうま味が煮汁に溶け込み大豆に味がしみ込みます。煮汁が大豆にまとわりつくように、とろっとするまで煮るのが目安です。最後に少しのトマトケチャップを入れることで、トマトケチャップの風味が引き立ち、おいしく味わうことができます。

〈材料　4人分〉

豚角切肉	100g
大豆(乾燥)	110g
（大豆水煮	260g）
たまねぎ	210g
にんじん	45g(中1/4本)
サラダ油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
	大さじ1/2
ウスターソース	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ローリエ	1 枚
大豆のゆで汁＊（または水）	180cc

＊大豆のゆで汁が足りない場合は水を足して 180 ccにする。

＜作り方＞

① 大豆は洗い、沸とうした湯に30分ほどつけた後、やわらかくゆでる。煮込むまでゆで汁につけておく。
（大豆のゆで汁(180cc)は捨てずに残しておく）

② にんじん･たまねぎはさいの目切りにする。

③ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉を入れて、塩とこしょうをし、肉の色が変わるまで炒め、たまねぎ･にんじんの順に炒める。

④ ③に定量の大豆のゆで汁･ローリエを加えて煮、ほとんどやわらかくなれば、ゆで汁をきった大豆を加えてさらに煮る。

⑤ ④からローリエを取り出して、トマトケチャップ(大さじ1と1/2)･ウスターソースを加えて煮つめるように煮る。

⑥ トマトケチャップ(大さじ1/2)で味を整えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「おからそぼろ丼（具）」と
「春野菜のおかか煮」のレシピをお届けします。

※材料は中学年の量を 1 人分として計算しています。