



## 保育所の給食レシピ 『ポークビーンズ』

《材料(幼児1人分)》

・水煮大豆	25g	・じゃが芋	30g
・豚肉(1cmに切る)	15g	・玉ねぎ	15g
・セロリ	5g	・人参	10g
・ケチャップ	10g	・トマトピューレ	5g
・塩	0.3g	・こしょう	少々
・油	1g		

《作り方》

1. じゃが芋、玉ねぎ、人参は大豆よりひとまわり大きく切る。
2. セロリは茎と葉に分け薄切りする。
3. 油で肉を炒め塩、こしょうして、肉の色が変わったら人参、玉ねぎ、セロリ(茎)をよく炒め、さらに大豆、じゃが芋を炒めひたひたの水を加えて軟らかく煮る。
4. 野菜が軟らかくなったらケチャップ、ピューレを入れて5分ほど煮込む。
5. 具材に味がついたらセロリの葉を散らして仕上げる。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	118Kcal
・たんぱく質	7.3g
・脂質	4.3g

