

# 2月に提供する 「かるしおアレンジメニュー」



\*2月提供のかるしおアレンジメニュー\*

NEW

## 28日(水) 「白みそポークビーンズ」



**これまで提供してきた  
ポークビーンズに白みそ  
を加えて、うま味とコク  
を出し、減塩しました!**

### 【作り方】

- ①玉ねぎは色紙切り、人参とじゃがいもはさいの目切りにしておく。  
大豆は、やわらかくなるまで茹でる。(茹で汁は使うので捨てないこと)
- ②なたね油を熱し、ベーコンと豚肉を炒める。火が通れば、玉ねぎを加え、塩・こしょうをする。その後、人参を加え、火が通ったらトマトピューレを加える。
- ③水(大豆の茹で汁使用)・チキンブイヨンを入れ、じゃがいもを加え火が通れば、茹でた大豆と残りの調味料を入れてしっかりと煮込み、仕上げる。

### 【材料(1人分)g】

|          |       |
|----------|-------|
| 豚肉       | 10    |
| ベーコン     | 5     |
| 大豆(乾)    | 15    |
| 玉ねぎ      | 45    |
| じゃがいも    | 40    |
| にんじん     | 15    |
| 塩        | 0.1   |
| こしょう     | 0.01  |
| なたね油     | 0.5   |
| トマトピューレ  | 9     |
| トマトケチャップ | 7     |
| ウスターソース  | 1     |
| チキンブイヨン  | 10    |
| 白みそ      | 3     |
| 水        | 20~30 |

### 2日(金) 「肉じゃが」

#### 「いわしの生姜煮」



### 19日(月) 「ひじきの煮物」



### 13日(火) 「かやくごはん」



### 21日(水) 「高野豆腐の煮物」

### 15日(木) 「イタリアンスープ」



### 28日(水) 「ツナピラフ」



### 29日(木) 「鮭の甘酢あんかけ」