

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」

