

白みそポークビーンズ



取組はこちらから



国立循環器病研究センターの「かるしお®レシピ」のノウハウを活用し、アレンジしたメニューです。これまで給食で提供してきた洋風のポークビーンズに、**白味噌**を加えてうま味とコクを出し、減塩しました。



栄養量 (1人分)

エネルギー	161kca	脂質	6.4g
たんぱく質	10.0g	食塩相当量	0.7g

※ゆで大豆の食塩相当量は商品によって異なるため栄養量に含めていません

材料・分量 (4人分)

豚肉(細切れ)	40g	トマトピューレ	40g
ベーコン(短冊)	20g	トマトケチャップ	30g
ゆで大豆	150g	ウスターソース	小さじ3/2(4g)
玉ねぎ	180g	顆粒スープの素	小さじ1/3(1g)
じゃがいも	160g	白味噌	12g
にんじん	60g	水	150g
こしょう	少々		
なたね油	2g		

※記載の分量は給食での子供4人分になります

作り方

1. 玉ねぎは色紙切り、にんじんとじゃがいもはさいの目切りしておく。(すべて2cm程の大きさに)
2. 鍋になたね油を熱し、豚肉とベーコンを炒める。火が通れば、玉ねぎを加え、こしょうをふり、にんじんを加える。
3. 野菜がしんなりしたらじゃがいも・トマトピューレを加えて少し炒める。
4. 水・顆粒スープの素・大豆・残りの調味料を入れてしっかりと煮込み、仕上げる。

