



# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

## ★ポークビーンズ★

材 料	分量 (g)	備 考
豚肉ももスライス	140	
白ねぎ	80	
蒸し大豆	35	
赤いんげん豆 (ドライパック)	30	
むき枝豆	15	
ガーリックパウダー	少々	
チリパウダー	少々	
トマトピューレ	20	
トマト水煮カット	60	A
赤ワイン	4	小さじ1弱
砂糖	1.2	小さじ1/2
ウスターソース	4	小さじ2/3
コンソメ	4	B
塩	適量	
サラダ油	適量	

※分量については、4名分で掲載しています。

### 【作り方】

- ① 白ねぎは、5 mmの小口切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、ガーリックパウダーとチリパウダー、白ねぎを加えてさらに炒め、Aを加えてトマトの酸味がなくなるまで煮込む。
- ④ Bを加えて調味し、蒸し大豆、赤いんげん豆を入れて、水っぽさがなくなるまで弱火でじっくり煮込む。最後にむき枝豆を加えて仕上げる。

豆には、食物繊維がたくさん含まれているので、腸内環境を整えて生活習慣病の予防に役立ちます。また、豆はかむ回数が増えるので、よくかんで食べることで、満腹感を感じやすくなり、食べすぎを防ぐことも期待できます。

