

# 《給食献立の紹介》



川口市マスコット「きゅぼらん」

## 『ポークビーンズ』



※

《材料4人分》	
乾燥大豆	50g
油	小さじ1
水	400cc～
豚もも肉（こま切れ）	80g
たまねぎ（さいのめ切り）	中1個
にんじん（いちょう切り）	中1本
じゃがいも（一口大に切る）	小2個
マッシュルーム（水煮）	40g
油	小さじ1
砂糖	小さじ1強
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	1個（5g）
トマトケチャップ	大さじ4
ウスターソース	小さじ1/2

- 《作り方》
- ① 油で大豆をうっすら焦げ目がつくまで炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮る。そのあと、豆と煮汁を分けておく。
  - ② 別の鍋に油をひき、豚肉、にんじん、たまねぎ、マッシュルームの順に炒める。
  - ③ 大豆の煮汁と水を合わせて200ccにし、調味料、大豆、じゃがいもを加えて味がなじむまでゆっくり煮込む。

### 《ワンポイント》

乾燥大豆を使用することで栄養やうま味がたっぷりの給食ならではのおいしいポークビーンズができます。水煮大豆を代用すると手軽に作るができます。  
※水煮大豆は乾燥大豆の倍量使用してください。

大豆は「畑の肉」と言われるほど良質なタンパク質を含みます。また、鉄などのミネラルやビタミンの含有量が多いのも特徴の一つです。

## 『豚肉と小松菜のごはん』



《材料4人分》	
精白米	2合
酒	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
水（Aの煮汁込みで）	360cc
豚バラ肉（こま切れ）	180g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2弱
A 小松菜（2cm幅）	100g
にんじん（せん切り）	25g
干しいたけ（戻してうす切り）	2.5g
たけのこ（水煮・せん切り）	40g
油	小さじ1強
砂糖	小さじ1弱
塩	少々

- 《作り方》
- ① ★で豚肉に下味をつける。
  - ② たけのこを下茹でする。
  - ③ Aを炒め、調味する。煮汁と具を分けておく。
  - ④ 酒、塩、しょうゆ、煮汁、水を入れてごはんを炊く。  
※炊飯器でごはんを炊く際、煮汁を入れたあとに、炊飯器の目盛りに合わせて水を調整してください。
  - ⑤ 炊き上がった④に③の具を混ぜる。

### 《ワンポイント》

小松菜はβカロテンや鉄、ビタミンC、カルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。また、くせがないのでいろいろな料理に使えます。

※どちらの献立も、給食のメニューをご家庭で作りやすいように作り方をアレンジしています。