

子育て応援！

## 公立保育所おすすめ給食メニュー



ポークビーンズ

### 材 料 (1人分)

●豚肉	35 g
●大豆 (水煮)	10 g
●じゃがいも	30 g
●たまねぎ	30 g
●人参	5 g
●グリーンピース	5 g
●サラダ油	1 g
●コンソメ	2 g
●トマトピューレ	5 g
●トマトケチャップ	10 g

### 作り方

- ① たまねぎはくし切り、じゃがいもは一口大の角切り、人参はいちょう切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ たまねぎを加え、しっかり炒める。
- ④ 人参、じゃがいもを加え炒める。
- ⑤ 大豆を加え、水と調味料を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤を器に盛り、下ゆでしたグリーンピースを散らす。

### 管理栄養士から

“疲労回復のビタミン”と呼ばれるビタミンB1を多く含む「豚肉」と“成長・発達のビタミン”と呼ばれるビタミンB2を多く含む「大豆」を同時に摂れる一品となります。ビタミンB群は、相互に補い合って働く点や水に溶けだしやすい点からも汁ごと食べられるポークビーンズは優れています。また、玉ねぎに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収を5~6倍UPさせることができます。

