



【保育所】ポークビーンズ



つくばみらい市 @cook_40300009

保育所の子どもにも、職員にも人気のメニューです。特別な調味料は使わず、家にあるもので作ることができます。

(1人分) エネルギー：116kcal、食塩相当量：0.7g

材料

🍴 大人2人子ども2人分

豚もも肉 (小間)	130g
大豆水煮	60g
じゃがいも	130g
玉ねぎ	100g
にんじん	50g
マッシュルーム (缶)	30g
カットマト (缶)	80g
油	小さじ1
●ケチャップ	大さじ2と1/4
●砂糖	大さじ1
●しょうゆ	小さじ1

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて小さめの一口大にカットし、にんじんは厚めのいちょう切り、玉ねぎは厚めにスライスする。
- 2 豚肉は1cmくらいの幅に切る。
- 3 フライパンに油をひき、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら豚肉を加えてさらに炒める。
- 4 肉の色が変わったら、にんじん、じゃがいもを加え、さらに炒める。
- 5 カットマト、大豆水煮、マッシュルームを加え、ひたひたになるくらいの水を加え、調味料●を加えて煮込む。
- 6 にんじん、じゃがいもに火が通ったら味をみて、必要があれば食塩 (分量外) でととのえる。

コツ・ポイント

※こどもの年齢に応じて、マッシュルームや大豆水煮は、細かくしてください