

給食だより No.3

本当ならば、今日は子供たちの大好きなアップルパンの日。尼崎市に納品して下さるアサヒ屋というパン屋さんは、兵庫県で給食パンのおいしさを競う大会で、昨年 1 位をとった業者です。ふわふわのコッペパンに練りこまれたアップルのドライフルーツがほんのり甘く、子供たちも先生たちも大好きな主食です。

5月13日(水)の献立

- ・アップルパン
- ・牛乳
- ・ポークビーンズ
- ・フォーサラダ



今日はポークビーンズを紹介しますね！！

学校では乾燥大豆を熱湯に入れ、弱火で煮、じゃがいも投入後に入れています。

ポークビーンズ4人分

- ・豚肉…80 g
- ・だいず（水煮）…50 g
- ・じゃがいも…220 g（中サイズ 3～4 個）
- ・にんじん…1/2
- ・たまねぎ…1 つ
- ・サラダ油…適量
- ・トマトケチャップ…40 g
- ・塩（味付け用）…2 g
- ・こしょう…少々
- ・上白糖…2 g（こさじ 1/2）
- ・水…100 cc

① 野菜をカットする

にんじん…0.5 cm幅のせん切り

たまねぎ…1/2 cm幅のたんざく切り

じゃがいも…2～3 cmの角切り

② フライパンを熱しサラダ油をひき、豚肉、少量の塩・こしょうを入れ、たまねぎ、にんじんを炒める

③ 水を加えて沸騰したらじゃがいもを入れて煮る

④ 大豆を入れ、沸騰したら塩、こしょう、さとうを入れて煮る

⑤ トマトケチャップを入れ、残りの塩で味をととのえて出来上がり

ポイント あくは、ていねいにとってくださいね！！トマトケチャップを入れてからよく煮込むと、ケチャップの酸味がとび、まろやかな口当たりになりますよ♡