

ポークビーンズ			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
大豆(水煮)	75g		①豚肉は繊維と直角に包丁を入れ細切り、じゃがいも、玉ねぎ、人参は食べやすい大きさの角切りにする。大豆は湯通しする。 ②熱した油で肉を炒め、野菜、大豆を加えて炒める。 ③水、ブイヨン、トマト缶、ケチャップ、砂糖を加えて煮込む。 ④野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで味を整える。
豚もも薄切り	100g	一口大	
じゃがいも	大1個(約150g)	角切り	
玉ねぎ	1/2個(約100g)	//	
人参	1/3個(約50g)	//	
サラダ油	小さじ1	炒め油	
水	100ml	煮汁、適宜増減	
マギーブイヨン	小さじ1/2	煮汁	
トマト缶	50g	//	
ケチャップ	大さじ2	//	
砂糖(上白)	小さじ1と1/2	//	
塩	少々	//	
こしょう	少々	//	
			エネルギー 108kcal たんぱく質 7.1g 脂質 4.7g カルシウム 25mg 鉄 0.7mg 食塩相当量 0.5g

