

令和6年5月22日(水)



## 【洋食料理献立】

●献立 コッペパン・牛乳・ポークビーンズ・キャベツとツナのソテー・メロン🍉

○ ポークビーンズ

▼ 熱したサラダ油に豚肉を入れ、炒めます。玉ねぎ、人参を入れ更に炒めます。じゃがいもを加え、軽く混ぜ合わせ、水を入れ煮ます。温かくなったら無添加チキンブイヨンを加えます。白いんげんを加え、しばらく煮たら、調味料（トマトベース）を入れ、味を調えます。最後にグリーンピースを加え、混ぜ合わせたら出来上がりです。

☆多じゃがいもをトマトケチャップ、トマトピューレーで煮こむ美味しい煮込み料理です。  
子供たちからも人気の一品です。

○ キャベツとツナのソテー

▼ 熱したサラダ油にツナを入れ炒めます。それにホールコーン、エリンギを加え更に炒めます。キャベツを加え、火が通ってきたら調味料を入れ、味を調えます。

○ メロン🍉

▼ 1人、1/16個です。

今日のメロンはさっぱりとした甘さのメロンでした。

【ポークビーンズ（1人分）】

豚肉22g 白いんげん25g じゃがいも55g 玉ねぎ30g 人参20g グリーンピース5g  
サラダ油1g 無添加チキンブイヨン5g トマトケチャップ8g トマトピューレー5g  
ソース0.5g 淡口しょうゆ1.5g さとう1.2g 塩0.3g こしょう少々 水35ml

※今日は白いんげんを入れた献立でした。前はポイル大豆でした。豆の種類を変えても美味しいです。

今日の給食

