



## ポークビーンズ

大島町役場  
提供

大島産のじゃがいもや野菜で作ることができる具だくさんの献立です。

### 材料（1人分）

豚肉 30g	ウスターソース 3g
サラダ油 2g	トマトケチャップ 15g
にんじん 20g	トマトピューレ 7g
たまねぎ 30g	砂糖 1.5g
じゃがいも 30g	バター 3g
小麦粉 4g	塩 0.3g
大豆（水煮） 30g	こしょう 少々
ブロッコリー 30g	
スープ（水 180g、コンソメ 1.5g）	

### 作り方

- ①ブロッコリーを小房に切りゆでる。
- ②にんじん、たまねぎ、じゃがいもはさいの目に切る。
- ③豚肉は、2cm幅に切り、油で炒める。火が通ってきたらたまねぎを加える。
- ④たまねぎが透き通ってきたら、にんじん、じゃがいもを入れる。
- ⑤小麦粉をザルなどでふるいながら加え、鍋底が焦げないように混ぜながら炒める。
- ⑥スープを少しずつ混ぜながら加え、大豆も加える。野菜に火が通ってきたら調味料を加え、塩・こしょうで味を整える。
- ⑦最後にゆでたブロッコリーを加える。

### 献立内容

主食 ひじきと鮭フレークピラフ  
主菜 ポークビーンズ  
副菜 小松菜のあっさり炒め  
デザート フルーツヨーグルト

### 一食分の栄養成分値

エネルギー	728kcal
たんぱく質	26.0g
脂質	21.4g
炭水化物	104.8g
食塩相当量	3.6g

## この献立で摂取できる野菜の量 175g

ポークビーンズ：にんじん、たまねぎ、ブロッコリー  
小松菜のあっさり炒め：小松菜、ねぎ

※ここでいう野菜は、いも類、きのこ類及び海藻類を含めない緑黄色野菜及びその他の野菜です。