

ビーンズシチュー



ひとくちメモ

大豆・大豆製品の歴史



日本には「五穀豊穡」という言葉があるように、大豆・米・麦・粟(あわ)・稗(ひえ)の五穀を昔から大切にしてきました。日本では弥生時代から大豆が栽培され始めたようです。平安時代には豆腐や湯葉が中国から伝わり、国内では納豆が作られるようになりました。

作り方

材料と分量 (4人分)



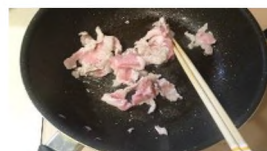
大豆(水煮)	150g
豚肉	100g
チーズ(ピザ用)	15g
じゃがいも	大1個(150g)
たまねぎ	1個(200g)
にんじん	1/4個(60g)
エリンギ	1本
油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ1
塩	小さじ1/2程度
こしょう	少々
水	500~600mL



1 じゃがいも・たまねぎ・にんじんを角切りにする。
(にんじんは少し小さめに切るとよい)



2 エリンギを4つ割りにして薄く切る。



3 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。



4 豚肉に火が通ったら、たまねぎ・にんじん・じゃがいもの順に炒める。



5 大豆・エリンギ・水を入れて煮る。



6 材料が煮えたらケチャップ・中濃ソースを入れて煮込み、味を見て塩・こしょうを入れる。仕上げにチーズを入れる。

栄養価

一人分の
エネルギー 272kcal
たんぱく質 20.3g



はいがパン 牛乳
ビーンズシチュー
野菜ソテー みかん

2019年11月の給食献立より

