

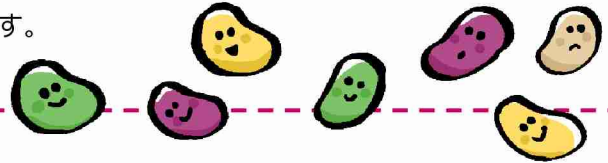


ミックスビーンズソテー



ひとくちメモ

豆を栄養面でみると、「たんぱく質が多い」大豆と「でんぷんが多い」大豆以外の豆に分けられます。大豆が「畑の肉」と呼ばれるのは約30%（乾物時）のたんぱく質を含んでいるからです。また脂質も多く大豆油の原料になります。大豆以外のいんげん豆やえんどう豆などは50%（乾物時）がでんぷんを主とする炭水化物で、食物繊維が多く脂質が少ないという特徴があります。



材料と分量 (4人分)

ミックスビーンズ	100g
ベーコン	1枚(20g)
キャベツ	100g
ホールコーン	60g(大きじ3~4)
にんにく	1/2片
油	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ1
塩	1つまみ

作り方



- 1 キャベツを短冊切り、にんにくをみじん切りにする。（にんにくはチューブでもよい）
ベーコンを短冊切りにする。



- 2 フライパンに油とにんにくを入れ火をつけ、ベーコンを炒める。



- 3 キャベツを入れて炒め、ミックスビーンズ・コーンを入れ、調味料を入れる。



一人分の 栄養価

エネルギー 86kcal
たんぱく質 3.9g



黒パン 牛乳
ホワイトシチュー ミックスビーンズソテー
アップルコンポート

2021年3月の給食献立より

