

## ❀ ハッシュドビーンズ

＊1人分の栄養価＊

エネルギー	231kcal
食物繊維	3.7g
塩分	1.8g



≪材料…4人分≫ 豚肉 100g にんにく 1/2片 玉ねぎ 中1個 人参 中1/4本 ジャガイモ 中2個 エリンギ 中1/2本 大豆ドライパック 60g グリンピース 15g 月桂樹の葉 1～2枚 サラダ油 小さじ1/2 水 適量		バター 大さじ1強 小麦粉 大さじ2 トマトピューレ 大さじ2 トマトケチャップ 大さじ2 しょうゆ 小さじ1/2 ウスターソース 大さじ1/2 コンソメ 小さじ1 ドミグラソース 80g アップルソース 大さじ1/2 塩 小さじ1/2 こしょう 少々 ※アップルソースなしでもおいしく仕上がります。
---	--	---

### ≪作り方≫

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎは角切りにする。
- ③ 人参は厚めのいちょう切りにする。
- ④ ジャガイモは一口大に切り、水にさらす。
- ⑤ エリンギは半月またはいちょう切りにする。
- ⑥ 大豆ドライパックは容器にあける。
- ⑦ グリンピースは茹でておく。
- ⑧ 月桂樹の葉を煮出しておく。
- ⑨ バターで小麦粉を炒め、ブラウンルウを作っておく。(20分程度炒める。)
- ⑩ 別鍋でサラダ油を熱し、①を炒め、香りがでたら肉を加えてさらに炒める。
- ⑪ ②③④⑤を加えて炒め、⑧と具材がかぶる程度の水を加えアクを取りながら煮る。
- ⑫ ⑥を加えてさらに煮る。
- ⑬ 材料が煮えたらAの調味料と⑨を加えて味を調える。
- ⑭ ⑦を加えてひと煮立ちしたら出来上がり♪



## ❀ 一口メモ ❀

- 学校給食ではブラウンルウを手作りしています。大豆と野菜がたっぷり入った栄養バランス満点のレシピです。ご家庭でもぜひお試しください♪