

◆◇◆きゅうしょく 給食おすすめレシピ◆◇◆

だいず に 《大豆のトマト煮》

ざいりょう にんぷん
【材料】-4人分-

ベーコン	50g
だいずみずに 大豆水煮	100g
たまねぎ	100g(1/2こ)
にんにく	1g
トマトピューレ	大さじ1と1/2
(ミニトマト3個を角切りにしても代用可)	
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
ウスターソース	小さじ1
さとう	2つまみ
こしょう	この お好みで
あぶら 油	小さじ1



- ① ベーコンは短冊状に切り、たまねぎはみじん切り、にんにくはペースト状にしておく。
- ② フライパンに油をひき中火にして、にんにく→豚肉→たまねぎの順に入れ、肉に火が通るまで炒める。
- ③ トマトピューレと大豆と★調味料を入れて蓋をして煮る。(具から水分が出るので水は入れない)