



～いわき市 学校給食献立紹介～

# 磐農ビーンズシチュー

一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー190kcal/たんぱく質 7.8g/塩分 1.9g



## 磐城農業高等学校 特製トマトジュースを使った 「磐農ビーンズシチュー」



福島県立磐城農業高等学校 食品流通科では、地域の特産品を使った加工品を製造・販売しています。生徒たちが育てた「桃太郎」という品種のトマトを使ったトマトジュースを年に1回学校給食用に提供してもらい、学校給食の献立にとり入れています。

### 材料(4人分)

●大豆水煮(缶詰またはレトルト)	60g
●豚もも肉	40g
●じゃがいも	中2個
●玉ねぎ	中1個
●にんじん	中1/4本
●マッシュルーム	10g
●にんにく	1/2かけ
●乾燥パセリ	少々
●赤ワイン	小さじ1
●米粉ハヤシルウ	60g
●トマトピューレー	小さじ2
●アップルピューレー	小さじ2
●磐農特製トマトジュース	30ml
●コンソメ	2g
●とんかつソース	大さじ1
●こしょう	少々
●サラダ油	少々
●水	160ml

(水の量は味やかたさを見て調節してください。)

### 作り方

1. 豚肉・じゃがいもは2cmの角切り、玉ねぎは太めのせん切り、にんじんは厚めのいちよう切り、にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にサラダ油とにんにくを入れ中火で軽く炒め、豚肉を入れて色が変わるまで炒めたら、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを入れ、炒める。
3. 材料に油がまわったら、水を入れ沸騰するまで煮る。あくをとりながら中火で煮込む。
4. 野菜に火が通ったら、マッシュルームと大豆、ルウと調味料を入れ、焦がさないように混ぜながら15分ほど煮込む。
5. パセリを入れて仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。  
作り方・材料等は、好みで調節してください。

※米粉のルウが手にはまらない時には、市販のハヤシルウを代用してください。

### 【献立例】

磐農オリジナル食材使用献立：  
麦ごはん/牛乳/磐農ビーンズシチュー  
/ウインナーとキャベツのソテー/ヨーグルト



磐農生がトマトジュースを作っているところ

一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー662kcal/たんぱく質 23.0g/塩分 2.5g