



# 簡単人気メニュー



分量は4人分の量です。

## ポークビーンズ

### ＜材料＞

じゃがいも	1個
人参	1/2本
玉ねぎ	1個
大豆水煮	120g
豚肉	60g
マッシュルーム	2つほど
サラダ油	小さじ1
ケチャップ	大さじ1弱
中濃ソース	小さじ1弱
砂糖	小さじ1弱

### ＜作り方＞

1. 豚肉は細切り、じゃがいも、人参、玉ねぎは1センチ角に切る。
2. マッシュルームも1センチ角に切る。
3. 鍋を熱して油を入れ、1を入れて炒め、具がかぶるくらいに水を加えて煮込む。
4. 3の野菜が柔らかくなったら、水煮大豆、マッシュルーム、調味料を加えて、味を整える。

☺マッシュルームでなく他のきのこでも美味しくできます。  
ケチャップとソースの絶妙なバランスで、子ども達の食がすすむメニューです。

## 豆乳ブラウニー

### ＜材料＞

小麦粉	40g
ベーキングパウダー	小2/3
ココア	大1と1/2
油	大2と1/4
さとう	大3
豆乳	40ml

### ＜作り方＞

1. ボールにココアと油を入れ、泡立器でしっかりと混ぜる。さらに砂糖を加え、ざらつきがなくなるまで混ぜる。
2. 1に豆乳を少しずつ加える。
3. 小麦粉、ベーキングパウダーをあわせ、ふるっておく。
4. 2の中に3を入れ、ゴムベラで切るように手早く混ぜる。
5. 型に入れ、180℃のオーブンで約15分焼く。

☺もうすぐバレンタインですね。  
おうち時間を使って親子でクッキングはいかがですか？



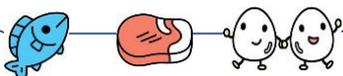
## ◆◇バランスのよい食事で免疫力アップ！！◆◇

献立表をよく見ると、食材が赤・黄・緑の3つのグループに分類されていることが分かります。食材は栄養素の働きで分類されていて、一緒に食べると栄養バランスが整うしくみになっています。「バランスのよい食事」と聞くと難しそうですが、食卓に「赤(おもに主菜)・黄(主に主食)・緑(おもに副菜)」を並べるように意識するだけで、自然と栄養バランスが整います。

バランスの良い食事で免疫力をアップし、家族みんなで健康に過ごしましょう！！

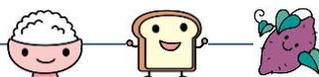
### 赤 (おもに主菜)

肉・魚介・卵・大豆等  
からだの血や肉になる



### 黄 (おもに主食)

御飯・麺・パン・芋類等  
からだの熱や力になる



### 緑 (おもに副菜)

野菜・果物・きのこ等  
からだの調子を整える

