



# SDGs ビーンズ



3月 福山市立〇〇小学校

令和4年度  
ひろしま給食統一メニュー

材料（4人分）		作り方
ビーンズ	60g	① ビーンズは水に約 15～20 分漬けて戻し、水気を切る。 ② 鍋に湯を沸かし、ビーンズの袋の表示に従って茹でる。 ③ フライパンに油をひき、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。 ④ 豚肉を入れて炒め、塩・こしょうをする。 ⑤ たこ、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。 ⑥ キャベツ、アスパラガスを入れて、火が通ったらビーンズを入れる。 ⑦ しょうゆを入れて味を調え、仕上げにごま油を入れる。
豚肉（スライス）	80g	
ゆでたこ（5mm程度のすり仮）	40g	
たまねぎ（短冊切り）	1/2 個	
にんじん（短冊切り）	1/3 本	
キャベツ（短冊切り）	1/6 玉	
アスパラガス（3cm斜め切り）	2 本	
にんにく（みじん切り）	1 かけ	
油	適宜	
塩・こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ2	

## ひとこと Memo

広島県産の旬の食材を活用して考案された『S』さっぱり『D』どうぞ『G』がっつりとSDGsビーンズです。広島らしさたっぷりの栄養バランスのとれたビーンズです。季節に合わせて食材を変えてもいいですね。



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	150kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	5.9g
食塩相当量	0.9g