

イギリス



バイクドビーンズ

G7献立
堺市学校給食

バイクドビーンズは、いんげん豆を甘辛いソースで調理した料理です。「バイクド」という名前ですが、豆を煮込んで作る料理です。

【材料】（4人分）

| | | |
|-------------------|--------------|----------|
| ベーコン…20g | 白いんげん豆水煮…60g | にんじん…20g |
| たまねぎ…80g | 油…適量 | 水…40ml |
| トマトケチャップ…大さじ1と2/3 | | |
| ウスターソース…小さじ2/3 | | |
| 砂糖…少々 | 塩・こしょう…少々 | |

【作り方】

- ① ベーコンは一口大に切る。
- ② にんじんはさいの目切り、たまねぎは角切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、ベーコンを炒める。
- ④ にんじん・たまねぎを入れ炒める。
- ⑤ 水を入れて煮てアクをとり、ケチャップ・ウスターソース・砂糖・塩・こしょうで調味する。
- ⑥ 白いんげん豆水煮を入れて煮込む。



給食の献立をもとにレシピカードを作成しています。
家庭で作られる際は水分量や調味料を調整してください