



世界の料理：ポークビーンズ



セサミシュガー
トースト

あさりの
カリッとサラダ

ポーク
ビーンズ



あさりは あぶらで
あげたので
カリッと おいしい!



しろいんげんまめ



「ポークビーンズ」はアメリカの家庭料理です。豚肉と豆をトマトと一緒に煮込んで作ります。本場アメリカでは「白いんげん豆」という白い豆を使うことが多いですが、給食では「大豆」を使いました。大豆の方がタンパク質や鉄分など栄養が多いです。豆が苦手な人もいるかもしれませんが、成長期の皆さんに欠かせない栄養素がたっぷりです。しっかり食べて元気な体を作りましょう！

