



今日は大豆



畑の肉といわれるほど、たんぱく質が豊富で、その他にも脂質・ビタミン類・ミネラルを多く含んでいます。

特にたんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内で作ることのできない必須アミノ酸の**リジン**を多く含んでいます。リジンは穀類には少ないため、ごはんともみそ汁の組み合わせは、理にかなった組み合わせといえます。

※リジンはタンパク質の吸収を促進させ、ブドウ糖の代謝やカルシウムの吸収にも重要な働きを担っています。不足すると集中力の低下、めまい、吐き気、目の充血、貧血などがおきます。

ポークビーンズ

材料（4人分） 作り方

- 豚肉・・・150g
- 大豆・・・1/3カップ
- 玉ねぎ・・・1個
- にんじん・・・1/2本
- グリーンピース・大さじ1
- 油・・・大さじ1
- トマトピューレ・・・大さじ2
- ケチャップ・・・大さじ2
- ウスターソース・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/2

- 大豆は前の晩に水につけ、翌日柔らかくなるまで煮る（圧力鍋なら1～2分）
- 玉ねぎはくし型に切り、にんじんはいちょう切りに。
- グリーンピースはさやからはずし、塩少々（分量外）を入れて茹で、水にとって少しつけておく。
- 鍋に油をひき、豚肉と2を炒めて、柔らかくなったら1を入れ、調味料を加えて煮込む。
- 出来上がりに3を飾る。

4月のパーティのようす



		献立名	おやつ
1	木	ごはん 焼き魚 ポテトサラダ 味噌汁 果物	焼きそばパン 牛乳
2	金	チキンカレー フルーツヨーグルト和え	梅ヶ枝餅 お茶
3	土	憲法記念日	
5	月	こどもの日	
6	火	振替休日	
7	水	ごはん ささみのフライ 切干大根のサラダ コーンシチュー 果物	クラッカー・ジャムサンド 牛乳
8	木	グリーンピースご飯 桜エビのかき揚げ 筍と山菜の味噌汁 果物	バターロールサンド ジュース
9	金	ごはん ただききゅうりの梅和え ポークビーンズ 果物	小豆蒸しパン ミルク
10	土	照り焼きチキンサンド 野菜ジュース コンソメスープ	せんべい 牛乳
12	月	ごはん トマトとひき肉の肉じゃが レタスと豆腐のスープ 果物	フォンデュショコラ ミルク
13	火	春の遠足 愛情弁当の日	
14	水	ごはん 鯖の南蛮漬け 五目きんぴら モロヘイヤのかき玉汁 果物	りんごクレープ カルビス
15	木	三色丼 ひじきの煮物 果物 トマトとレタスのスープ	ぜんざい お茶
16	金	ハヤシライス マカロニサラダ ミニゼリー	お好み焼き お茶
17	土	冷やし中華 すまし汁 果物	パン 牛乳
19	月	ごはん 筑前煮 具沢山味噌汁 果物	ソーセージボール ミルク
20	火	ごはん 鯖のケチャップ煮 味噌汁 果物 ちくわと小松菜のさっと煮	南瓜入りホットケーキ 牛乳
21	水	パーティーの日 焼肉丼 わかめスープ プリンアラモード	
22	木	ごはん マカロニグラタン 野菜スープ 果物	練りゴマトースト 牛乳
23	金	ごはん れんこん入り団子汁 ほうれん草の胡麻和え 果物	地鶏おにぎり お茶
24	土	親子丼 たくあん 味噌汁 果物	お菓子 牛乳
26	月	魚と卵のそぼろご飯 豆腐と蟹のとろみ煮 すまし汁 果物	マドレーヌ ミルク
27	火	ごはん ちくわの野菜詰め天ぷら ほうれん草のナムル 味噌汁 果物	せんべい 牛乳
28	水	ごはん タンドリーチキン 夏豚汁 果物 塩麹ときのこのコールスロー	フルーツサンド ミルク
29	木	カツ丼 クレソンと海苔の和えもの 味噌汁 果物	フルーツ白玉 お茶
30	金	炊き込みご飯 れんこんと鶏ささ身のサラダ 中華スープ ミニゼリー	ゴマかりんとう 飲むヨーグルト
31	土	皿うどん 果物	せんべい 牛乳

