



材料		1人前	料理の特徴	
材料名		分量(g)	子どもたちの好きなシチューに枝豆を加えました。 2種類の枝豆製品が入っているので栄養価も豊富です。	
するりん枝豆		30g		
豚肉		20g	<h2>するりん枝豆と むき枝豆のシチュー</h2> 	
玉ねぎ		40g		
にんじん		20g		
じゃがいも		30g		
むき枝豆		15g		
シチューの素		20g		
植物油		2g		
牛乳		37g		
水(適用)		約100g		
作り方				
豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを一口サイズに切り、硬いものから順に炒める。				
水を入れ、煮立ったらするりん枝豆を加え煮る。				
具が柔らかくなったら、シチューの素を入れ、よくかき混ぜる。				
仕上げに牛乳とむき枝豆を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。				
栄養価				
エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量				
			調理のポイント お好みでしめじなどの野菜を入れてもおいしいです。	

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	するりん枝豆	1kg	1,140円	北海道産の枝豆を微粒子粉碎してペースト状にしました。ペーストなので舌ざわりがよく、様々な料理にお使いいただけます。
	青むき枝豆	1kg	1,040円	甘みの豊富な大袖の舞大豆の枝豆をさやをむいて、瞬間凍結しました。さやをむいてあるのですぐにお料理に使えます。