

作って食べよう！給食レシピ⑧

世界の食事（アメリカの国民食）を  
給食に！！

## チリコンカーン



2021年11月12日（金）の献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・チリコンカーン
- ・ツナとコーンのサラダ



## ☆ 材料（4人分）

・ 大豆（乾燥）	※①	40 g
・ 豚ひき肉		80 g
・ にんにく		1/3片
・ 油		適量
・ 赤ワイン		小さじ1
・ 玉ねぎ		中1個
・ にんじん		1/3本
・ マッシュルーム	※②	2個
・ ジャガイモ		1/2個
・ ひよこまめ（ゆで）		40 g
・ パセリ		適宜
・ コンソメ（顆粒）	※③	小さじ1/3
・ 水（大豆のゆで汁でも可）		40 g
・ 食塩		小さじ1/5
・ こしょう		少々
・ オールスパイス		少々
・ チリパウダー		少々
・ トマトケチャップ		大さじ4
・ ウスターソース		小さじ2/3
・ こいくちしょうゆ		小さじ2/3
・ 三温糖		小さじ2/3

## ☆ 作り方

- ① 一晩水に浸した大豆を、あくをすくいながら、軟らかくなるまで煮る（1時間位）
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはさいの目切り、マッシュルームは薄切り、じゃが芋は1.5cm角、パセリはみじん切りにする
- ③ 鍋に油、にんにくを入れて火にかけ、香りがでたら豚ひき肉を炒め、赤ワインを加え炒める
- ④ 玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを加えて炒める
- ⑤ Aを加える
- ⑥ ジャガイモ、①の大豆、ひよこ豆を加え煮る
- ⑦ Bを加え煮込み、味をととのえる
- ⑧ 仕上げに、パセリをちらす



## 【簡単アレンジ】

- ※① 大豆（水煮）を使用する時は、100g
- ※② マッシュルーム（水煮）を使用する時は、20g



## 【ワンポイント】

- ※③ コンソメの種類によって、塩分が違いますので、塩の量は加減をしてください

## ☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー	175 kcal
◇ たんぱく質	9.3 g
◇ 食塩相当量	1.0 g



京田辺市 給食のヒーロー ぎょくろマン

## ☆ ぎょくろマンからのひとこと

チリコンカーンは、アメリカのテキサス州で誕生したといわれる「豆とひき肉の煮込み料理」です。チリパウダーの辛みがありますが、ケチャップの甘味をきかせると食べやすい味になります。しょうゆを隠し味に使っているため、パンやパスタはもちろん、ごはんにもよく合います。