



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 | 40g |
| ・ 豚ひき肉 | 80g |
| ・ 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） | 40g |
| ・ 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） | 40g |
| ・ 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。