



## 【献立例】

- ・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     |
| ・ ジャガ芋         | 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 ジャガ芋、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、100 g
- ※② マッシュルーム（水煮）を使用する時は、20 g



## 【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 ギョクロマン

## ☆ ギョクロ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。