



【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
・ ジャガイモ	1/2個
・ ひよこまめ（ゆで）	40 g
・ パセリ	適宜
A ・ コンソメ（顆粒）※③	小さじ1/3
	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。