

チリコンカン

主食

主菜

副菜

《1人分》

エネルギー 152kcal 食塩相当量 0.6g

給食組み合わせ例

- ・三色ライス
- ・ズッキーニサラダ
- ・コーンポタージュ



| 材料 | 4人分 |
|-----------|------------|
| 大豆水煮缶 | 120g |
| 玉ねぎ | 1/2個(120g) |
| にんじん | 1/2本(40g) |
| 油 | 適量 |
| にんにく | 適用(お好みで) |
| 豚ひき肉 | 120g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| だし汁 または 水 | 適量 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 中濃ソース | 少々 |
| ケチャップ | 大さじ2・1/2弱 |
| しょうゆ | 小さじ1弱 |

《作り方》

- 1 大豆水煮缶は水気をきっておく。玉ねぎ、にんじんは1cm程度の角切りにする。
- 2 深めのフライパンに油を熱して、すりおろしたにんにくを入れる。
- 3 2に豚ひき肉と塩・こしょうで炒める。
- 4 3に1を入れ、だし汁または水を適量入れて、具材がやわらかくなるまで煮る。
- 5 4を調味料で味付けする。

チリコンカンの語源は「肉入り唐辛子」を意味するそうですが、料理の起源ははっきりとは分からないようです。

給食で人気の豆料理で、豆類がケチャップ味で食べやすくなります。大豆水煮缶の容量を見て、作りやすい分量で、作り置きするのがおすすめです。玉ねぎの上と下をカットして皮むきをしたり、にんじんをピーラーで皮むきしたりとお子さんにお手伝いしてもらうのも楽しいですね。