

チリコンカーン



ひとくちメモ



チリコンカーンは、アメリカ南部やメキシコの、チリパウダーを効かせた豆料理です。給食でも子どもたちに人気があります。

パンにはさんでもごはんにかけてもおいしく食べられます。作り方の6で小麦粉を入れる時に、茶こしでこして入れるときれいに仕上がります。

作り方

材料と分量 (4人分)

豚(又は牛)ひき肉	80g
水煮だいず	150g
カットトマト(缶)	大さじ6
たまねぎ	1個(200g)
にんじん	2/3本(100g)
にんにく	少々
炒め油	適宜
小麦粉	小さじ2
水	300cc
◆トマトケチャップ	小さじ2
◆中濃ソース	小さじ1
◆しょうゆ	小さじ1
◆塩	少々
◆こしょう	少々
ワイン(赤)	小さじ1
チリパウダー	小さじ1/2



1 たまねぎ・にんじんは角切りにする。



2 小麦粉は小皿に入れ、レンジで加熱する。
(レンジ目安：500W 1分)



3 フライパンに油・にんにくを入れ火をつけ、ひき肉を炒める。



4 たまねぎ・にんじんを入れよく炒め、材料が少し出る程度の水を加えて煮る。



5 材料が煮えたら、カットトマト・◆の調味料・水煮だいずを入れて煮る。



6 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、赤ワイン・チリパウダーを入れる。味をみて、塩・こしょうで調整する。



一人分の 栄養価

エネルギー 166kcal
たんぱく質 11.0g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
👉ここをタップ



はいが食パン 牛乳
チリコンカーン
コーンサラダ ぶどう

2018年9月の給食献立より

