

# チリコン大根



## ひとくちメモ



チリコン大根は、令和4年のはま菜ちゃん料理コンクール入賞作品です。だいこんが苦手な人でもおいしく食べられるような味付けにしたということです。



## 材料と分量 (4人分)



豚ひき肉	100g
だいず(水煮)	80g
ミックスビーンズ	60g
カットトマト(缶)	150g (1/3缶)
だいこん	150g
たまねぎ	150g (1個)
にんにく	小さじ1/3
マカロニ	20g
油	小さじ1
小麦粉	大さじ1弱
トマトケチャップ	大さじ1.5
中濃ソース	小さじ1.5
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	150mL程度

## 栄養価

一人分の  
エネルギー 161kcal  
たんぱく質 11.1g

## 作り方



1 だいこん・たまねぎを1cm程度の角切りにする。



にんにくをみじん切りにする。(チューブでもよい)



2 マカロニをゆでる。

給食では小さめのシェルマカロニを使っていますが、どんなショートパスタでもOKです。



3 小麦粉を小皿に入れ、レンジで色付くまで加熱する。(500W2分程度・途中でかき混ぜる)



4 フライパンに油・にんにくを入れて火をつけ、だいこん・たまねぎを入れてよく炒める。



5 ひき肉を入れて炒め、かぶるくらいの水を入れて煮る。



6 カットトマト・だいず・ミックスビーンズ・調味料を入れる。味を見てチリパウダーを加えてもよい。



7 沸騰したら火を弱め、かき混ぜながら炒った小麦粉をふり入れる。最後にマカロニを入れる。



はいがパン 牛乳  
チリコン大根 ジャがいものソテー  
りんごゼリー

2025年2月の給食献立より

