

給食レシピ紹介

チリコンカン

《材料：4人分》

豚肉ミンチ：40g 鶏肉ミンチ：60g 大豆（水煮）：150g 人参：40g
玉ねぎ：120g にんにく：0.4g サラダ油：小さじ1/2
トマトケチャップ：大さじ4と1/3 パプリカパウダー：2振り
ナツメグ：2振り チリパウダー：2振り 白ワイン：小さじ1/2
ウスターソース：小さじ1/2 コンソメ：0.8g（小さじ約1/3）
塩：1つまみ こしょう：少々

《作り方》

- ① 玉ねぎ、人参、にんにくは、みじん切りにする。
- ② 鍋に油とにんにくを入れ、火にかける。
- ③ 豚肉ミンチ、鶏肉ミンチを加えて炒め、火が通ったら、人参、玉ねぎを加える。
- ④ 大豆、調味料を加える。
- ⑤ 煮詰めて水分を飛ばす。

スパイスの量は、お好みで調整してください。給食では、パンには
さんでチリドッグにさせていただきます。ご飯にのせて、チリライス
にしてもおいしいですよ！



☆7月の給食に登場します！お楽しみに！☆