

チリコンカン

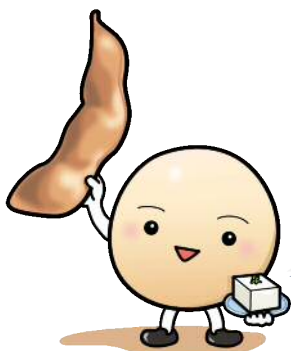
(材料 4人分)

- ・ 豚ひき肉 100 g
- ・ 水煮大豆 120 g
- ・ ジャがいも 中 1 個
- ・ たまねぎ 中 1 個
- ・ にんじん 中 1/2本
- ・ ホールコーン 30 g
- ・ グリンピース 15 g
- ★ ケチャップ 大さじ 3
- ★ トマトピューレ 大さじ 2
- ★ ソース 小さじ 1
- ★ コンソメ 小さじ 2
- ★ チリパウダー 小さじ 1
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 油 適量



(作り方)

- ① ジャがいもは 1.5cm の角切り、たまねぎ・にんじんは 1cm の角切りにする。
- ② 鍋に油をひき、豚ひき肉をいためる。
- ③ ②に、にんじん・たまねぎを加えてさらにいためる。
- ④ ジャがいも・大豆・グリンピース・ホールコーン・★印の調味料・水 1/2 カップを加え煮込む。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調える。



チリコンカンは、ひき肉やトマト、いんげん豆を煮込んだ料理で、カウボーイが食べていたとされています。給食ではいんげん豆のかわりに、良質なたんぱく質を多く含んだ大豆をたっぷり使いました。