



チリコンカン



一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー161kcal/たんぱく質 12.4g/塩分 0.9g

栄養たっぷり「チリコンカン」



チリコンカンは、アメリカのメキシコ州発祥で、牛肉や豚肉と豆をチリソース（唐辛子入りのトマトソース）で煮込んだ、スパイシーな料理です。給食では大豆を使用しているため、成長期に必要な良質なたんぱく質や鉄分などをとることができます。大豆以外の豆を使用しても美味しくできます。

材料(4人分)

- 豚ひき肉 160g
- 大豆水煮（缶詰またはレトルト） .. 100g
- 玉ねぎ 小1個
- にんにく 1かけ
- パセリ 少々
- トマトケチャップ 大さじ2
- 中濃ソース 大さじ2
- サラダ油 小さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 米粉または小麦粉 小さじ2
(米粉または小麦粉の量は硬さを見て調節してください。)
- タバスコ 少々

小麦アレルギーの人も食べることができるように、給食では米粉を使っています。

作り方

- 1 にんにく、パセリはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 熱したサラダ油に、にんにくを入れて炒め、香りが出たら、豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
- 3 2に玉ねぎを加えて炒め、調味料・大豆を入れて煮る。
- 4 味がなじんだら、タバスコを加え、米粉をふるいにかけてから混ぜ入れ、とろみをつける。
- 5 パセリを入れて、仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みに調節してください。



【献立例】

ドックパン/牛乳/チリコンカン/コーンクリームスープ/キウイフルーツ

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー796kcal/たんぱく質 35.1g / 塩分 3.1g