



チリコンカーン



栄養価(1人分)

エネルギー： 215 kcal

たんぱく質： 10.4 g

塩分： 1g

組み合わせ

コッペパン 牛乳

鶏肉のピカタ

コールスローサラダ

チリコンカーン

材料【4～5人分】

ミックスビーンズ	100g
合挽肉	150g
玉ねぎ	大1個
じゃが芋	小2個
人参	小1本
マッシュルーム	5個
トマト缶	200g
にんにく	1片
サラダ油	適量
濃口しょうゆ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
デミグラスソース	大さじ2
砂糖	大さじ2
チリパウダー	1g
ナツメグ	少々
こしょう	少々

～作り方～

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、じゃが芋は角切り、人参はいちょう切り、マッシュルームは薄切りにしておく。にんにくはみじん切りにしておく。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、合挽肉を炒める。
- ③ ナツメグ、チリパウダーを入れる。
- ④ 玉ねぎ、人参、じゃが芋を入れて炒める。
- ⑤ トマト缶、ミックスビーンズ、調味料、マッシュルームを入れて煮込み、味を調べて仕上げる。

一口メモ



チリコンカーンはアメリカ合衆国テキサス州が発祥の豆料理で、チリパウダーを使用し香りよく仕上げます。給食ではひよこ豆、レッドキドニー、マローファットの3種類のミックスビーンズを使用しますが、大豆でもおいしく作れます。

