



チリコンカン



過去のレシピ等を
ホームページで
紹介しています。

材料 (4人分)		作り方
金時豆 (乾燥)	70g	① 金時豆を一晩水でもどし、やわらかくなるまで茹でる。 ② 鍋に油をひき、にんにくを入れて炒める。香りが出たら、豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、塩・こしょうを入れて炒め、弱火にして蓋をして少し蒸らす。 ③ カットトマト、①、Aを入れて焦がさないように炒める。 ④ 味見をして、必要に応じて、塩・こしょう等で味を調える。
豚ひき肉	100g	
にんにく (みじん切り)	1片	
たまねぎ (粗みじん切り)	中1個	
じゃがいも (せん切り)	中1~2個	
カットトマト	1/4缶(100g)	
油	適宜	
塩・こしょう	少々	
	ウスターソース 大さじ1と1/2	
A	ケチャップ 大さじ3	
	チリパウダー(粉末) お好みで	

給食では金時豆を使いますが、赤いんげん豆 (水煮) やミックスビーンズ (蒸し煮) 等 150g でアレンジしていただくこともできますよ♪

ひとこと Memo

メキシコの家庭料理です。本場は、辛い味付けですが、ご家庭では、お好みの辛さに調節してください。

食パンにはさんで食べても、おいしくいただけます。

【1人分の栄養価】

エネルギー 184kcal
たんぱく質 9.9g
脂質 4.9g
食塩相当量 1.3g