

いつも給食をおいしく食べていただきまして、ありがとうございます。
お問い合わせいただきました給食レシピです。ご活用ください。

【チリコンカン】

〈材料・分量・切り方〉

食品名	分量（4人分）	切り方
乾燥金時豆	50 g	洗う
豚ひき肉	50 g	
こしょう	少々	
にんにく	ひとかけ	みじん切り
生姜	5 g	みじん切り
ベーコン	30 g	1cm幅に切る
たまねぎ	大1個	くし切り
人参	1/2本	5mmちょう切り
じゃがいも	大1個	2cm角切り
炒め油	適量	
砂糖	大さじ1/2	
塩	小さじ1/2強	
パプリカ粉	小さじ1/2	
チリパウダー	小さじ1/2	
ローレル粉末	少々 ml	
トマトダイス缶	50 g	
トマトピューレ	大さじ 2	
トマトケチャップ	大さじ 3	
中濃ソース	小さじ 2	
こいくちしょうゆ	小さじ 1	
チキンブイヨン	70 cc	
水（煮るためのもの）	適量	

〈作り方〉

- 1.金時豆、いんげんまめは水である程度ふやかしてから丁度良い軟らかさにゆでておく。
- 2.釜に油を熱し、にんにくと生姜を炒めて香りをだす。
- 3.挽き肉を炒めて火が通るまで炒める。
- 4.火が通りにくい野菜から加えて炒める。
- 5.具材にかぶる適度の水を加えて、あくをとりながら火を通す。
- 6.調味料と豆を加え、トマトの酸味がとれるまで煮込む。

*豆は、金時豆以外の豆、水煮のものでもおいしくできます。

*調味料はお好みで加減して下さい。

*水っぽくならないように水は加減してください。

