



チリコンカン



給食で人気のチリコンカンは、たんぱく質が豊富な大豆をしっかりと食べられるメニューです。挽き肉、大豆、玉ねぎなどをトマト味で煮込み、チリパウダーとパプリカパウダーでスパイスをきかせたチリコンカンは食欲をそそります。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：215kcal

タンパク質：15.7g

塩分：1.0g

具材を煮込む前に先に炒めることで、よりコクとうまみが出ます。大豆のやわらかさや香辛料の量は、お好みで調整してください。



作り方



材料	4人分
乾燥大豆	100g
豚挽き肉	120g
玉ねぎ	140g
人参	40g
にんにく	1g
油	4g
◆トマトケチャップ	大さじ5
◆ウスターソース	小さじ2
◆洋風だし	小さじ1/2
◆チリパウダー	小さじ1弱
◆パプリカパウダー	小さじ1弱
◆こしょう	少々
水（煮汁も含む）	120cc

1

大豆は洗って一晩水に浸しておく。ひたひたの水で（分量外）あくをすくいながらやわらかくなるまで煮る。煮汁は、わけてとっておく。

2

玉ねぎ、人参、にんにくはみじん切りにする。

3

鍋に油を熱し、弱火でにんにくを入れ、香りがたってきたら豚挽き肉を入れ炒める。火が通ったら、玉ねぎ、人参を加えてさらに炒める。

4

①の大豆、水（大豆の煮汁を含む）と◆の調味料を加えて煮込む。

大豆は「畑の肉」とよばれるほど、筋肉や血液を作る働きのあるたんぱく質が豊富です。給食では乾物の大豆を使用していますが、水煮でも代用できます。