給食レシピ集～豆料理～

チリコンカーン



材料	切り方	１人分（ｇ）	５人分
豚ひき肉		20	100ｇ
大豆（乾）		17	85ｇ
たまねぎ	1cm 角	35	中１個
カットトマト缶		30	150ｇ
にんじん	1cm 角	12	中 1/3 本
パセリ	みじん切り	0.8	１房
にんにく	みじん切り	0.1	１かけ弱
◆マカロニ		8	40ｇ
◆食塩（マカロニをゆでる用）		0.2	少々
油		0.7	小さじ１
小麦粉		1.5	7.5ｇ
トマトケチャップ		5	大さじ２弱
中濃ソース		2	小さじ 1.5
しょうゆ		1	小さじ１
赤ワイン		0.5	小さじ 1/2
食塩		0.65	小さじ 1/2
こしょう		0.02	少々
チリパウダー		0.2	１ｇ
水		15	大さじ5

～作り方～

① 大豆を柔らかくゆでる。（水煮のものを使うと簡単です）

② にんじん、たまねぎ、パセリ、にんにくを切る。

③ マカロニは塩を入れて沸騰したお湯でかためにゆでる。

④ 小麦粉を色づくまでから炒りする。

⑤ 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚ひき肉を炒める。

⑥ たまねぎ、にんじんを入れ、よく炒め水を入れ煮る。

⑦ 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、大豆を入れ、煮る。

⑧ 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・赤ワイン・チリパウダーを入れる。

⑨ パセリを入れて完成。

横浜市栄養教諭・学校栄養職員研究会