



# お家で給食レシピ



今回は、給食で人気もあり、ご家庭で様々なアレンジを楽しめる「揚げ大豆」「チリコンカーン」を紹介します。

子どもたちの骨や筋肉などを作るために必要な栄養素のたんぱく質を多く含む大豆（黄大豆）を使用した献立です。

乾燥大豆や水煮の大豆を使い分けることによって味や食感の違いを楽しむこともできます。ご家庭では、使用しやすいほうをお使いください。

## ☆No.5 【 揚げ大豆 】

★材料名	★分量（10人分）
・大豆（水煮）	350g
・片栗粉	30g（大さじ3強）
・米油（揚げ油）	適量
・食塩	2.5g（小さじ1/2弱）

※食塩の量はお好みで調節してください



## 【 作り方 】

- ① 大豆に片栗粉をまぶす。
- ② 油の温度 170～180℃で揚げる。
- ③ 揚げた大豆に食塩を振る。

※給食で提供している「揚げ大豆」は一人分30gと少量なので、ご家庭で作りやすいように分量を10人分にしています

※揚げ大豆に甘辛たれやゴマやカレー粉をまぶしても美味しいですよ

※フライパンに油を少なめに入れ、炒めて仕上げても可

## ☆No.6 【 チリコンカーン 】

★材料名	★分量（4人分）
・豚肉（ひき肉）	100g
・大豆（水煮）	85g
・玉ねぎ	175g（1個）
・トマト缶（カット）	150g
・にんじん	60g（1/2本）
・ピーマン	50g（1個）
・にんにく	1g
・マカロニ（シェル）	40g
・米油	3.5g（小さじ1弱）
・小麦粉	7.5g（大さじ1弱）
・トマトケチャップ	25g（大さじ2弱）
・中濃ソース	10g（小さじ2弱）
・しょうゆ	5g（小さじ1弱）
・ワイン（赤）	5g（小さじ1）
・塩	3g（小さじ1/2）
・こしょう	0.1g（1ふり）
・チリパウダー	1g（小さじ1/2）
・水	75g（cc）

※豚肉は牛肉でも可

※トマト缶の水分があるため、水の量は調節してください

※辛さ調節のためにチリパウダーは食べる直前に入れる



チリコンカーンは、アメリカ南部やメキシコのチリパウダーをきかせた、豆料理です。

給食でも子ども達に人気があります。パンにはさんでもご飯にかけてもパスタにあえても美味しいですよ。



### 【 作り方 】

- ① マカロニをかためにゆでておく。
- ② トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
- ③ 小麦粉を色づくまでから炒りする。または、耐熱容器に入れて、レンジで加熱する。（目安は500Wで1分）
- ④ にんにくはみじん切り。玉ねぎ・にんじん・ピーマンは1cm角に切る。
- ⑤ 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- ⑥ 玉ねぎ・にんじん・ピーマンを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- ⑦ 材料が煮えたらトマト缶（カット）を入れ調味し、大豆を入れて煮る。
- ⑧ 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込みマカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。