

作ってみませんか？  
 びくやまの学校給食

6月 福山市立〇〇小学校

# 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（水に浸漬しておく）	50g	① 金時豆を茹で、半つぶしにする。 ② フライパンに油をひき、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、塩・こしょうを入れて炒める。	
豚ひき肉	120g		
にんにく（みじん切り）	1片		
たまねぎ（粗みじん切り）	1/2個		
ホールトマト（角切り）	1/2個	③ ②にホールトマト、①、Aを入れて焦がさないように炒める。	
油	適宜		
塩・こしょう	少々	④ 味見をして、必要に応じて、塩・こしょうで味を調える。  金時豆の代わりに、赤いんげん豆（レッドキドニー）の水煮を使ってもよいです。その場合は、4人分で100g使います。	
A	ウスターソース		大さじ1/2
	ケチャップ		大さじ1
	チリパウダー（粉末）		1振り
	パプリカ（粉末）	1振り	

**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、好みの辛さに調節してください。

食パンには喜んで食べても、おいしくいただけます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	136kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	5.8g
食塩相当量	0.6g

