

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「チリコンカン」です。



【材料(4人分)】

豚ひき肉……………100g
じゃがいも……………200g
たまねぎ……………230g
にんじん…………… 50g
水煮大豆……………120g
おろししょうが…小さじ 1/2
おろしにんにく…小さじ 1/2
油……………小さじ 1
コンソメ……………小さじ 1
トマトケチャップ…大さじ 1,1/2
ウスターソース…小さじ 1
ハヤシルー……………15g
チリパウダー……小さじ 1/2
塩、こしょう……適量
水……………190CC

【作り方】

- ① じゃがいも、たまねぎは 1,5 cm くらいの角切りにする。
- ② にんじんは 1 cm くらいの角切りにする。
- ③ 鍋を火にかけ油を加え、にんにくとしょうがを炒めて香りをだす。
- ④ 香りがでたら肉を入れて炒め、色が変わったらたまねぎとにんじんを加えてさらによく炒める。
- ⑤ ④にチリパウダーとじゃがいも、大豆を加えて混ぜ合わせたら水とコンソメを入れて煮る。
- ⑥ じゃがいもに火が通ったら、残りの調味料を加えてさらに煮込む。全体に味がなじんだら出来上がり。