

給食レシピ

私がいちばん好きな給食のレシピを紹介します。

「チリコンカーン」

パン献立版とごはん献立版があります。今回はマカロニ入りのパン献立版です。

材料（4人分）

豚ひき肉	80g
大豆（乾）	68g
↑水煮の場合は150g	
たまねぎ	中1個（200g）
カットトマト缶	120g
にんじん	中1/3本（66g）
にんにく	1g
シェルマカロニ	32g
サラダ油	小さじ1弱
★トマトケチャップ	大さじ1
★中濃ソース	大さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1/2
★塩	小さじ1/3弱
★こしょう	少々
赤ワイン	小さじ1/2
チリパウダー	小さじ1弱
水	60cc～

作り方

- ① 野菜を切る。
たまねぎ：1cm角、にんじん：1cm角、にんにく：みじん
- ② トマト缶を汁ごと開ける。
- ③ 大豆をやわらかくゆでる。
- ④ シェルマカロニをかためにゆでる。
- ⑤ 小麦粉をフライパンで色づくまでから炒りする。
- ⑥ 鍋に油を熱し、弱火でにんにくを炒め、香りがたってきたらひき肉を入れて炒める。
- ⑦ たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒める。
【たまねぎの甘みがでるまで炒めるのがポイント！】
- ⑧ 水を加えて煮る。
- ⑨ 野菜がやわらかくなったら、トマト缶・調味料（★印）を入れ、だいずを入れて煮る。【よく煮込んでトマトの酸味をとばす。】
- ⑩ 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ゆでたマカロニ・赤ワイン・チリパウダーを入れて、できあがり。

【給食献立】

- はいがパン・牛乳
- チリコンカーン
- ごぼうソテー
- みかん

