

## 給食メニューを

## 作ってみよう！

### チリコンカン

#### 材料（1人分）

豚ひき肉	20g
油	0.5g
にんにく	0.2g
ひよこ豆	35g
たまねぎ	35g
にんじん	12g
さやいんげん	4g
トマトピューレ	5g
トマトケチャップ	2g
トマト水煮	15g
濃口醤油	2g
砂糖	1.5g
ブイヨン	0.5g
塩	0.15g
水	22g

#### 作り方

- ① にんにくはすりおろしみじん、たまねぎはスライス、にんじんはせん切り、さやいんげんは1cmに切る。
- ② 油でにんにく・豚ひき肉を炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ④ トマトピューレ・トマトケチャップ・トマト水煮を加え、酸味をよく飛ばす。
- ⑤ 水・ひよこ豆・さやいんげんを加える。
- ⑥ 味付けをする。



メキシコ料理が由来とされるアメリカ南部テキサス州の郷土料理。  
ひき肉とたまねぎ等の野菜を炒め、豆やトマト・スパイスを一緒に煮込んだ料理。

