

チリコンカン



甘い金時豆の煮物は苦手でも、チリコンカンは食べられる子が多いです。食パンには喜んで食べます。

給食では一味唐辛子ではなく赤唐辛子を使います。中学校では細かく刻んで加え、小学校では刻まず油と熱し、辛みを油にうつしてから取り出します。



材料	使用量（4人分）
サラダ油	小さじ1
にんにく	1片
豚ひき肉	200g
たまねぎ	1/2個
金時豆	50g
ウスターソース	A 大さじ1強
ケチャップ	
塩	
こしょう	
一味唐辛子	適量

<作り方>

- ①金時豆は一晩水に浸してもどしておく。
- ②金時豆をつけ汁ごと鍋に入れ火にかける。沸騰したらザルにあけ、ゆで汁を捨てる。再度かぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸いてきたら弱火で柔らかくなるまで煮る。（豆の粒がくずれてもOKです）
- ③にんにく、たまねぎはみじん切りにする。
- ④少し深めのフライパン（または鍋）にサラダ油、にんにくを入れ弱火で加熱する。
- ⑤にんにくの香りがでてきたら中火にし、豚ひき肉を入れほぐしながら炒め、火が通ったらたまねぎを加えてよく炒める。
- ⑥たまねぎが透き通ってきたら、②の金時豆とAを加えて煮る。
- ⑦10分程煮詰め、一味唐辛子をお好みの量加えて味を調べて出来上がり。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875