

チリコンカン（4人分）

材 料	使用量	
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	
A {	ウスターソース	大さじ1強
	ケチャップ	大さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々
	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げ、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。
- 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（鍋でもOK）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の調味料を加えて煮る。
- ⑦ 10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。



★甘い金時豆は苦手でも、チリコンカンは食べられる子が多いです。
 ★給食は、赤唐辛子を使い、中学校では細かく刻んで入れています。小学校では刻まず、④のサラダ油に入れじっくり加熱して辛味を油にうつして取り出しています。