

人気の副菜！給食のレシピ

チリコンカン（4人分）

玉ねぎ	中 1/2 こ
人参	中 1/4 本
豚ひき肉	60g
大豆ミート(乾燥ミンチ状)	8g
※無ければひき肉を 30g 増量	
大豆水煮	60g
トマトケチャップ	大さじ 1.5
トマトピューレ	大さじ 1.5
サラダ油	小さじ 1 強
砂糖	小さじ 1 弱
おろしにんにく	小さじ 1/2
ウスターソース	小さじ 1/2
食塩	ひとつまみ
カレー粉	少々
こしょう	少々

子供に大人気！
お肉と一緒に美味しく野菜や豆をとれる料理です。
メインのおかずにするときは分量を増やして作ってください。

〈材料〉

〈下ごしらえ〉

玉ねぎ人参はみじん切りにする。
大豆ミートは水で戻す。

〈作り方〉

- ① 鍋かフライパンににんにくとサラダ油を入れて火にかける。温まったらひき肉を入れ、ほぐしながら色が変わるまで炒める。
- ② 玉ねぎ、人参を入れてさらに炒める。
- ③ 戻した大豆ミート、大豆、トマトピューレと 200ml 位の水を入れて煮る。
- ④ 残りの調味料を全部入れてさらに煮る。材料に火が通り、味がしみたら完成。

