

| | | |
|---|---|--|
| 献立名 | チリコンカーン | |
|  | 調理のポイント | |
| | ・ルウを手作りになると、調味料が加減できます。 | |
| ひとこと アドバイス | 学校の食事」で紹介されていたレシピを、少し調味料を加減して作ったところ、とても好評でした。 | |

| 材料名 | (4人分分量) | 作り方 |
|------------|---------|--|
| ・冷凍大豆 | 60g | ・Aでルウを作る ・マカロニは、ゆでておく ・人参は1cm、玉ねぎは1.5cmのサイズの目に切る。 ・パセリはみじん切りにし、塩を振っておく ・釜でおろしにんにくと豚挽肉を炒める。 肉の色が変わったら、人参と玉ねぎを入れて炒める。 ・野菜が7分まで火が通ったら、食塩・こしょう・洋風だしで調味する。 ・ベーコンと冷凍大豆を入れる。 ・ベーコンと大豆に火が通ったら、のルウを入れる。 ・マカロニを入れる。 ・赤ワイン・しょうゆ・チリパウダーで味を整える。 ・パセリを入れる |
| ・シェルマカロニ | 20g | |
| ・豚挽肉 | 70g | |
| ・シヨルダーベーコン | 12g | |
| ・玉ねぎ | 120g | |
| ・人参 | 60g | |
| ・おろしにんにく | 8g | |
| ・パセリ | 8g | |
| ・洋風だしの素 | 12g | |
| ・赤ワイン | 4g | |
| ・食塩 | 1.2g | |
| ・こしょう | 0.08g | |
| ・小麦粉 | 10g | |
| ・バター | 10g | |
| ・ケチャップ | 24g | |
| ・トマトピューレ | 24g | |
| ・ベースソース | 20g | |
| ・ソース | 7g | |
| ・しょうゆ | 2g | |
| ・チリパウダー | 0.12g | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA ug | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩 g |
|---------------|------------|---------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|
| 167 | 9.3 | 6.8 | 36 | 1.0 | 223 | 0.15 | 0.07 | 3 | 2.6 | 1.4 |