

献立名	チリコンカーン	
	調理のポイント	
	・ルウを手作りにすると、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
・シェルマカロニ	20g	・マカロニは、ゆでておく
・豚挽肉	70g	・人参は1cm、玉ねぎは1.5cmのサイズの目に切る。
・シヨルダーベーコン	12g	・パセリはみじん切りにし、塩を振っておく
・玉ねぎ	120g	・釜でおろしにんにくと豚挽肉を炒める。
・人参	60g	肉の色が変わったら、人参と玉ねぎを入れて炒める。
・おろしにんにく	8g	野菜が7分まで火が通ったら、食塩・こしょう・洋風だしで
・パセリ	8g	調味する。
・洋風だしの素	12g	・ベーコンと冷凍大豆を入れる。
・赤ワイン	4g	・ベーコンと大豆に火が通ったら、のルウを入れる。
・食塩	1.2g	・マカロニを入れる。
・こしょう	0.08g	・赤ワイン・しょうゆ・チリパウダーで味を整える。
・小麦粉	10g	・パセリを入れる
・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