

チリコンカン



エネルギー：148kcal
たんぱく質：12.1g
食塩相当量：0.65g
(1人当たり)

ワンポイント

豆をキドニービーンズに、タバスコをチリパウダーに変えるとより本格的になりますよ。



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

豚肉ミンチ…120g
大豆…60g
玉ねぎ…100g
にんにく…少々

濃厚ソース…大さじ1強
ケチャップ…大さじ2
油…小さじ1/2
塩・こしょう…少々
タバスコ…お好みで

作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切、にんにくはみじん切にする。
- ② 油でにんにくを炒め、香りを出す。
- ③ 豚肉ミンチを炒める。
- ④ 玉ねぎを加える。
- ⑤ 大豆、調味料をすべて加え、煮込む。