

【チリコンカーン】レシピ ~こども園のメニューをご家庭でも~

【材 料 (4人分)】

大豆(水煮)	90 g
豚挽肉	120 g
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	1/3 本
にんにく	1/4 かけ
油	大 1/2 (6 g)
コンソメの素	小 1 (1.8 g)
カットトマト缶	120 g
水	大 2 (30cc)
ケチャップ	大 1 と 小 2 (25 g)
ソース	小 1 と 1/2 (9 g)
塩	少々
こしょう	少々



栄養価<1人分>

エネルギー	135kcal	たんぱく質	9.0 g
脂 質	8.1 g	食塩相当量	0.8 g

※ご家庭で作りやすいよう、分量等を一部変更しています。



【作り方】

- ① 大豆の水煮は湯通しする。
- ② にんにくはみじん切りにし、玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱してにんにくを炒め、香りが立ってきたら、豚挽肉、野菜類を炒め、塩、こしょう以外の調味料を加える。
- ④ ③に大豆を加えて味が染み込むまでよく煮込み、塩、こしょうで味を調える。

★ポイント★

- ・子どもが食べやすい味付けになっているため、オムレツにかけたり、パンにのせてチーズをかけて焼いたりなど、好きなアレンジを楽しめます。
- ・豚肉や、豆腐をしいたんぱく質もしっかり摂ることができます。