

学校給食レシピ

チリコンカン

主 菜



1人分
エネルギー
131kcal
食塩相当量
1.3g

材料・下準備 (4人分)

油		小さじ1 (4g)	
にんにく		1/4かけ (1.5g)	ーみじん切り
豚ひき肉		80g	
たまねぎ		1個 (200g)	} みじん切り
にんじん		1/2本 (75g)	
水		1と1/2カップ (300g)	
大豆(水煮)	...	1袋 (120g)	
塩		少々	
こしょう		少々	
コンソメ(顆粒)		小さじ2/3 (2g)	
トマトケチャップ	...	大さじ4 (72g)	
ウスターソース		小さじ1 (18g)	
チリパウダー		少々 (小瓶4振り位)	

ワンポイントメモ

野菜から出る水分が多い時は、
小さじ1～2杯の小麦粉をふる
い入れるととろみがつきます。
調整ください♪



作り方

- 1 フライパンに油を熱し、にんにく・豚ひき肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 2 水を入れて煮る。
- 3 大豆と調味料を入れて煮込み、味をととのえる。



区ホームページに、学校給食に
関する情報を掲載しています

食育動画は
こちら



給食レシピは
こちら

