

チリコンカン



■ 説明

平成30年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・牛ひき肉（粗挽き）・・・15g
- ・豚ひき肉（粗挽き）・・・15g
- ・赤ワイン・・・・・・・・・・1g
- ・しょうが・・・・・・・・・・0.3g
- ・にんにく・・・・・・・・・・0.3g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・40g
- ・にんじん・・・・・・・・・・15g
- ・トマト・・・・・・・・・・20g
- ・薄力粉・・・・・・・・・・1g
- ・大豆水煮・・・・・・・・・・20g
- ・金時豆・・・・・・・・・・10g
- ・レッドキドニー・・・・・・5g
- ・コンソメ・・・・・・・・・・0.8g
- ・チリパウダー・・・・・・0.1g
- ・パプリカ粉・・・・・・・・・・0.1g
- ・トマトペースト・・・・・・4.5g
- ・ウスターソース・・・・・・1.5g
- ・三温糖・・・・・・・・・・0.3g
- ・塩・・・・・・・・・・0.4g
- ・こしょう・・・・・・・・・・少々
- ・水・・・・・・・・・・20g
- ・油・・・・・・・・・・1g

■ 手順

1. 下準備

- ・しょうが、にんにくはすりおろしておく。
- ・玉ねぎ、にんじん、トマトは小さめの角切りにする。

2. 調理

- ①鍋に油をしき、しょうが、にんにくを入れ弱火をつける。牛ひき肉、豚ひき肉を入れ、赤ワインを入れて炒める。
- ②玉ねぎ、にんじん、トマトを入れ炒め、小麦粉を野菜に振り入れ軽く炒め、水を入れて煮る。
- ③煮えたら、コンソメ、チリパウダー、パプリカ粉、トマトペーストを入れ、大豆、金時豆、レッドキドニーを入れて煮る。
- ④最後にウスターソース、三温糖、塩、こしょうで味をつけて仕上げる。