

我が家

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～2月の献立より～



「チリコンカーン」

「チリコンカーン」はアメリカの料理です。本来はいんげん豆やうずら豆を使用しますが、給食では大豆を使います。ひき肉と大豆で煮込み料理酒・トマトケチャップ・さとう・カレー粉などで味付けをして作ります。豆料理の中でも人気メニューです。大豆はたんぱく質が豊富で、カルシウム、鉄、ビタミンB1、食物繊維も含まれています。家でも進んで取り入れて欲しい食材です。ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

・大豆(乾燥)	120g
(水煮大豆	280g)
・牛ひき肉	120g
・たまねぎ	220g(中1個)
・にんじん	40g(1/4本)
・サラダ油	小さじ1
・三温糖	小さじ1弱
・料理酒	小さじ1
・カレー粉	小さじ1・1/2
・トマトケチャップ	大さじ2
・塩・こしょう	少々
・オールスパイス	少々
・ガーリックパウダー	少々
・こいくちしょうゆ	小さじ1強
・ローリエ	1枚
大豆のゆで汁	200cc
(水煮大豆の場合 水200cc)	

〈作り方〉

- ① 大豆は洗って、沸騰したたっぷりの湯に30分ほどつけた後、やわらかく煮る。煮込むまでゆで汁につけておく。
(大豆のゆで汁200cc(1カップ)をとっておく)
(水煮大豆を使用する場合は、水をきり、さっと水洗いをする。)
- ② にんじん・たまねぎはさいの目切りにする。
- ③ カレー粉を空炒りする。
- ④ 鍋を熱し、油をなじませてひき肉を炒める。肉の色が変われば、こしょう・ガーリックパウダー・オールスパイスを加える。
- ⑤ ④にさいの目切りのたまねぎ・にんじんの順に加えてさらに炒め、料理酒を加える。
- ⑥ ⑤に大豆のゆで汁または水(200cc)・①(大豆)・トマトケチャップ・ローリエを加えて煮る。
- ⑦ 野菜がやわらかくなったら、ローリエを取り出し、三温糖・塩・しょうゆ・カレー粉で調味し、煮て仕上げる。

来月は…「ちらしずし(具)・さばそぼろ」と
「プリプリ中華いため」のレシピをお届けします。

