

5月のおすすめメニュー(小学校 25 日、中学校 28 日) ☆三

- ・牛乳 ・食パン
- ・チリコンカン ・じゃが芋サラダ
- ・キャベツスープ
- ・ブルーベリーゼリー

「チリコンカン」は給食の豆料理の中ではダントツの一番人気メニューです。

給食では乾燥大豆を煮て使っていますが、水煮を使えば簡単に作ることができます。ひき肉と玉ねぎと大豆があればできるので、メニューに迷った日の一品としてもお勧めです。



「チリコンカン」(4人分)

【材料】

大豆(水煮)	250g
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	1個
にんにく	1片
炒め油	少々
中濃ソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
★塩	ひとつまみ
こしょう	少々
タバスコ	少々

レシピを紹介!

(作り方)

- ① にんにくをみじん切り、玉ねぎを粗みじん切りにする。
- ② にんにくを油で炒め、香りが出たらひき肉と玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ③ ②に大豆を入れ、★の調味料を入れてよく煮込む。
- ④ タバスコで辛さを調整する。

家でも豆料理を食べよう!
豆のおいしさに、きっと気づくはず!

