

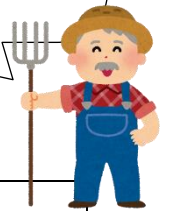
きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★チリコンカン★



世界の食卓から…
～アメリカの郷土料理～

チリコンカンのレシピは、19世紀半ばにテキサス州南部で考えられたと言われており、「州の料理」に指定しています。現在、ファストフード店や食堂などでも提供されるようになり、なじみ深い料理です。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
豚肩肉 ひき肉	120		
にんにく	1.2	少々	みじん切り
しょうが	2.4	少々	みじん切り
玉ねぎ	160	3/4個	みじん切り
にんじん	80	1/2本	みじん切り
コーンホール	40		
大豆(水煮)	90		
マッシュルーム	20	2個	スライス
トマトホール	80		ミキサー
油	4	小さじ1	(トマトがつぶせればよい)
コンソメ	4	小さじ1/2	
ケチャップ	40	大さじ3弱	
中濃ソース	12	小さじ2	
豆板醤	0.8	少々	
砂糖	4	小さじ1	
塩	1.6	ひとつまみ	
濃口しょうゆ	4	小さじ1弱	
水	120	1/2カップ強	

〈作り方〉

- ① 鍋に油をしき、しょうが、にんにくを炒め、香りをたたせ、豚肉を炒める。
- ② 玉ねぎ、にんじんを炒め、コンソメ、水を入れる。
- ③ トマトホール、ケチャップ、中濃ソース、豆板醤を入れて煮込む。
- ④ コーンホール、大豆、マッシュルームを入れて、砂糖を入れ、さらに煮込む。
- ⑤ 塩、しょうゆを入れて、味を調べて、完成！