

# ● コロコロお豆のチリコンカン

## 栄養成分 1人分

エネルギー	181kcal
たんぱく質	7.6g
カルシウム	37mg
食塩相当量	2.8g

## 材料 4人分

大豆の水煮	60g
ミックスビーンズの水煮	50g
豚ひき肉	30g

玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
マッシュルーム	3個
じゃがいも	2個

サラダ油	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1

昆布だし汁※	1カップ
--------	------

### [A]

トマトケチャップ	大さじ3
赤ワイン	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
中濃ソース	小さじ2
こしょう	少々

チリパウダー	少々
--------	----

パセリのみじん切り	少々
-----------	----

※昆布だし汁は、1～2cm幅に切っただし昆布を分量の水に一晩浸けたものを使います。



## 作り方

- 1 玉ねぎとにんじんはみじん切りにします。マッシュルームとじゃがいもは1cm角に切り、じゃがいもは水にさらします。
- 2 フライパンにサラダ油とおろしにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら豚ひき肉を加えてほぐしながら炒めます。ひき肉の色が変わってポロポロになったら、①を加えて炒め合わせます。
- 3 全体に油がまわって野菜につやが出たら、大豆とミックスビーンズを加え、昆布だし汁とAを入れ、汁気がなくなるまで煮込みます。
- 4 最後に味をみて足りなければ塩を足し、チリパウダーをふります。
- 5 器に盛ってパセリのみじん切りを散らします。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

チリコンカンはアメリカのテキサス州で誕生したといわれる、豆とひき肉の煮込みです。本来はチリの辛みがきいたスパイシーな料理ですが、トマトケチャップの甘みをきかせると子どもたちにも食べやすくなります。洋風なのに、昆布だしを使うのもポイントです。しょうゆを隠し味に使っているので、ごはんにもよく合います。