

給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

チリコンサンドック



<材料 4人分>

コッペパン (切り込みが入ったもの)
豚ひき肉 100g
玉ねぎ 中1/4個
ミックスビーンズ (ドライパック) 100g
にんにく 1/2かけ
黒こしょう 少々
カレー粉 小さじ1/2
一味唐辛子 (粉) 少々
ケチャップ 大さじ2
ウスターソース 大さじ1
油 大さじ1/2



【ミックスビーンズ】

大豆、赤えんどう豆、青えんどう豆、金時豆など、様々な豆が入っているドライパックを使用しました。

<作り方>



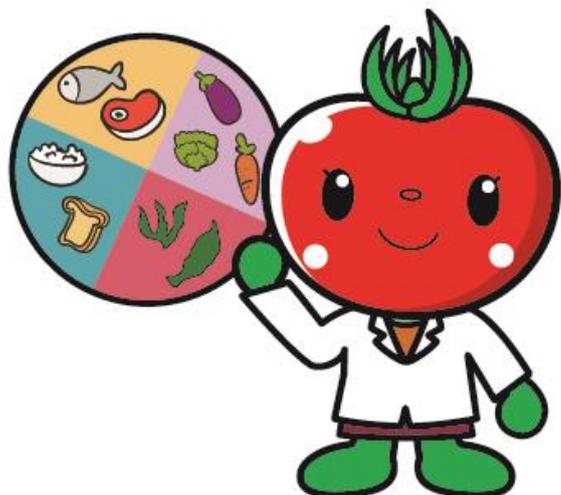
- ① 玉ねぎを粗みじん切りにする。ミックスビーンズは粗くきざんでおく。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて香りをだす。
- ③ 豚ひき肉、玉ねぎをよく炒める。



- ④ カレー粉、唐辛子粉、こしょうを加えて軽く炒める。
- ⑤ ミックスビーンズ、ケチャップ、ウスターソースを加えて水っぽさがなくなるまで煮込む。



**コッペパンにはさんで
いただきます！**



チリコンカンとは、ひき肉や豆を、スパイスを入れて煮込んだアメリカ生まれの料理です。豆は粗く刻むことでひき肉となじみ、食べやすくなります。カレー風味で食欲アップ！