

チリコンカン



●材料 (4人分)

水煮大豆	60 g
豚ミンチ	100 g
たまねぎ	1/2 個
にんじん	1/4 本
ホールコーン	30 g
にんにく	一片
水	100 c c
ケチャップ	20 g
トマトペースト	10 g
ウスターソース	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
チリパウダー	少々
赤ワイン	少々
コンソメ	1/2 かけ
パン粉	小さじ1
塩 こしょう	少々

給食では、パンに切り込みを入れた「背割りコッペパン」にはさんで食べます。
ごはんにかけて食べてもおいしいですよ。

A



●作り方

1. 玉ねぎ、にんじんはみじんぎりにする。にんにくもみじんぎりにする。
2. フライパンに、にんにく、豚ミンチを入れてよく炒め、そのあとに玉ねぎ、人参をいれ、よく炒める。
3. 2の中に水を入れて、水煮大豆をいれる。調味料のAを入れて、材料に火が通るまでよく煮る。
4. パン粉を振り入れて、塩、こしょうで味をととのえて、できあがり。