主菜ー煮物 h-22

チリコンカン

材　　料	分量(g)
豚ひき肉	25.00
にんにく	0.50
大豆	15.00
たまねぎ	40.00
にんじん	25.00
スイートコーン	15.00
サラダ油	0.80
食塩	0.10
こしょう	0.02
タイム(チリパウダー)	0.15
ドミグラスソース	3.00
トマトケチャップ	10.00
とりがら	2.00
水	15.00

エネルギー(kcal)	181
たんぱく質(g)	11.3
脂質(g)	7.8
カルシウム(mg)	55
鉄(mg)	2
VA(μg)	395
VB(mg)	0.33
VB2(mg)	0.26
塩分(g)	0.4
食物繊維(g)	4.5

作り方

① にんにくはみじん切りにする。たまねぎ･にんじんは粗みじん切りにする。大豆は茹でる。

② 油でにんにく･豚ひき肉を炒め，塩･こしょう(半量)をふり，たまねぎ･にんじんを加えて炒める。

③ 大豆とスープを加え煮る。調味する。

④ コーンを混ぜる。

☆ チリコンカン･･･メキシコの代表的な家庭料理。パンにつけたり，タコスにはさんで食べる。

MEMO