



# 子どもの喜ぶレシピ (小山市生産食材を使って)



## チリコンカン

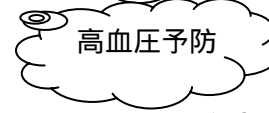
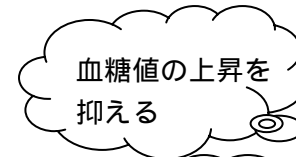
## 〈作り方〉

## たまねぎ

材 料	6人分
バター	大さじ 1/2
にんにく	1 かけ
たまねぎ	2 4 0 g
ベーコン	3 0 g
豚ひき肉	1 2 0 g
大豆	1 2 0 g
煮 汁 (水)	2 カップ
コンソメ	6 g
トマトジュレ	1 0 0 g
トマトチャップ	3 0 g
ウスターソース	小さじ 1
パプリカ	少量
ローリエ	1 枚
砂 糖	小さじ 1/3
こしょう	少量

- 大豆は前日水に浸しておく。  
最初強火で煮立て、アクをとったら弱火にし、柔らかくなるまで煮る。
- 材料を下処理する。  
にんにく・たまねぎ・ベーコンはみじん切りにする。
- 鍋にバターを溶かし、にんにくを炒め、更にたまねぎを色づくまで炒めてからベーコンを入れ、ひき肉も加えてよく炒める。  
水を加え、煮立ったところでアクをとり、大豆を加え、中火で柔らかく煮る。
- 調味料を加え、焦がさないように弱火で煮込み、砂糖・こしょうで味を整える。

加熱すると甘味が出て、肉や魚の臭みを消します。  
うま味を引き出す香味野菜として子ども達も大好きです。



### チリコンカンは

アメリカ(メキシコ)料理で大豆と牛ひき肉をトマトソースで煮込むもの。ピリッと辛味のきいた味は若い人たちに人気のある料理です。  
**あまり聞きなれない料理かもしれませんが、栄養豊富！** ぜひ一度おためしください。

### ポイント1

汁けが少なくなるまで煮込みましょう。

### ポイント2

大豆は市販の水煮(250g位)を使ってもよいでしょう。

大豆の収穫時期は10月ごろなので、保育所では秋から冬のメニューとして出されます。

ケチャップ味なのでみんな大好きです！！

### 1人分

エネルギー	185 Kcal
たんぱく質	12.4 g
脂 肪	9.6 g
カルシウム	62 mg
塩 分	0.9 g



小山市 こども課

