

チリコンカンサンドとは・・・

チリコンカンとは、牛ひき肉・トマト・豆などを煮込み、チリパウダーやカレー粉で味付したメキシコ料理です。

給食では牛の代わりに豚が使用されており、食パンで挟んで食べます。
ニンニクも入っていて香りのよい食欲をそそる料理です。

● 豚ももミンチ	120g	● お好みソース	6g
● にんにく	0.8g	● パン粉	8g
● 白いんげん(蒸し)	40g	● さとう	0.8g
● 玉ねぎ	160g	● 塩	1g
● パセリ	1.2g	● こしょう	少々
● ホールトマト缶	48g	● チリパウダー	0.6g(少々)
● トマトピューレ	40g	● サラダ油	2g

作り方

- ① ニンニク・玉ねぎ・パセリはみじん切り、ホールトマト缶のトマトが大きい場合は切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚ももミンチとニンニク、塩、こしょうを入れ炒める。
- ③ ミンチに火が通ったら玉ねぎを入れ、炒める。
- ④ 火が通ったら白いんげん(蒸し)ホールトマト缶、トマトピューレ、お好みソース、さとう・チリパウダーを入れる。
- ⑤ 全体に火が通ったらパン粉を入れ最後にパセリを入れて出来上がり。