



大豆のチリコンカン



<材料> (給食での1人分×4の量です)

- ・大豆(乾) 30g※
- ・豚肉もも、肩 等 160g
- ・にんにく 1~1.5g
- ・たまねぎ 中2/3個(120g位)
- ・トマト水煮 35g
- ・赤ワイン 大さじ1/2
- ・トマトケチャップ 大さじ1と1/2
- ・中濃ソース 大さじ1
- ・塩 少々
- ・砂糖 少々
- ・炒め油 適量
- ・片栗粉 小さじ1
(水小さじ1~2で溶く)



栄養士からのコメント

給食での大量調理では、たまねぎからたくさんの水分が出るので、調理員さんは様子を見つつ強火で調理しています。たまねぎの甘さが引き出され、トマトやケチャップの酸味も飛び、やさしい味付けに仕上がります。豆が苦手な人も多いですが、お肉と一緒に豆を無理なく食べられる料理です。給食では、パンにはさんで一緒に食べていますが、ごはんのおかずにも、ぜひお試しください。

<下準備>

1. 大豆は、水で戻し、ゆでる。(※水煮を使用する場合には、乾物×2の量を準備。)
2. 豚肉は、千切りにする。
(給食では、千切り肉を使用していますが、家庭では、ひき肉を使ってもよいでしょう。)
3. にんにくは、みじん切り、たまねぎは、薄切りにする。

<作り方>

1. 鍋で、にんにく、豚肉、たまねぎを炒める。
2. 肉の色が変わり、たまねぎがしんなりしたら、トマト水煮と調味料(赤ワイン、トマトケチャップ、中濃ソース)を入れ、酸味が飛びよう炒め煮にする。
3. 途中で大豆を加え、豆に味が染みるまで、さらに煮込む。(水分が少なければ蓋をする。)
4. 塩で味を調える。(酸味が気になるようなら砂糖も少し入れる。)
5. 水分の様子を見ながら、水溶き片栗粉で全体をまとめる。

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
139kcal	11.2g	6.1g	27mg	1.0mg	2.0g	0.5g