

チリコンカーン

チリコンカーンは南米の料理です。最後にタバスコを加えることで味が引き締まり、さらにおいしくなります。（※タバスコは好みで調整してください）

本場のチリコンカーンは、ひよこ豆などを使いますが、給食では、相生産の大豆を使っています。大豆は水煮でもかまいません。その場合は、乾燥大豆の2～3倍量の重さを目安にしてください。

（乾燥大豆50gなら、水煮大豆は100～150g）



材 料	分量 (4人分)
乾燥大豆	50g
豚ひき肉	80g
たまねぎ	160g
にんじん	40g
にんにく	1片
ウスターソース	大さじ2/3
とんかつソース	大さじ2/3
ケチャップ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
炒め油	小さじ1
タバスコ	少々

＜作り方＞

- ① 大豆は一晩水につけ、やわらかくなるまで煮る。
- ② たまねぎ、にんじんは荒みじん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油とにんにくを入れて温め、玉ねぎ・にんじんを加えて、しんなりするまでじっくり炒める。
- ④ 豚ひき肉・塩こしょうを加え、十分に炒める。
大豆を加えてさらに炒め、ソース、ケチャップで調味する。
- ⑤ 水分がなくなるまでしっかりと煮込み、味をととのえ、最後にタバスコを加えて仕上げる。

