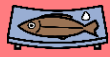




主菜



チリビーンズ



©富士宮市さくやちゃん

豆、肉、トマトにスパイスを加えて煮込んだ、アメリカ南部発祥の豆料理です。スパイスが効いていて暑い時期にも食べやすい逸品です。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

| | |
|----------|------|
| ・サラダ油 | 小さじ1 |
| ・にんにく | 少々 |
| ・ベーコン | 2枚 |
| ・たまねぎ | 1個 |
| ・豚ひき肉 | 150g |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・にんじん | 4/1本 |
| ・水 | 1カップ |
| ・ブイヨン | 1個 |
| ・赤ワイン | 大さじ1 |
| ・トマトピューレ | 50g |
| ・大豆水煮 | 200g |

(ルー)

| | |
|--------------|------|
| ・サラダ油 | 小さじ1 |
| ・バター | 5g |
| ・小麦粉 | 大さじ2 |
| ・トマトケチャップ | 50g |
| ・チリパウダー | 少々 |
| ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・グリーンピース(下茹) | 少々 |

作り方

- ①にんにくをすりおろす。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく・ベーコンを炒め、たまねぎも加えて良く炒める。
- ③②に肉も加えてパラパラになるまで炒めたらにんじんを入れ、水・調味料を入れて煮込む。
- ④全体が煮えたら大豆と(ルー)を入れてさらに煮込み、塩で味を調えグリーンピースを入れて仕上げる。

<ルーの作り方>

- ①フライパンにバター、油を入れて火にかける。
- ②バターが溶けたら小麦粉を入れて弱火で炒める。
- ③とろみが出てきたら完成。

※チリパウダーの量は、味を見ながら調整してください。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・パン
- ・チリビーンズ
- ・フレンチサラダ

