

給食メニューご紹介！

チリビーンズ



【栄養価】 1人あたり
エネルギー:132キロカロリー
タンパク質:7.2g
脂質:3.7g
塩分:0.78g



☆栄養ポイント☆
豚肉は、ビタミン
B1をたくさん含
んでおり、疲労回
復効果がありま
す。

【材料】 分量:4人分

()内は切り方

- 豚ひき肉…100g
- 大豆水煮…100g
- じゃがいも…2個 (小さめの1口サイズ)
- 玉ねぎ…1個 (薄めのスライス)
- にんじん…1/3本 (いちよう切り)
- セロリ…1/5本 (薄めのスライス)
- パセリ又は乾燥パセリ…5g (みじん切り)
- おろしにんにく…2g
- サラダ油…小さじ 1/2
- ☆トマトカット水煮缶…60g
- ☆ケチャップ…大さじ 1 と小さじ 1
- ☆ウスターソース…小さじ 1
- ☆砂糖…0.4g
- ☆コンソメ…小さじ 2/3
- ◎塩…小さじ 1/5
- ◎こしょう…少々
- ◎チリパウダー…2g
- ◎一味唐辛子…少々
- ◎水…240cc



【作り方】

- ① 野菜は事前に切っておき、☆の調味料は合わせておく。
- ② サラダ油で豚ひき肉、おろしにんにくを炒める。
- ③ 肉に火が通ってきたら、じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・セロリを入れ、さらに炒める。
- ④ 合わせておいた☆の調味料を入れる。
- ⑤ パセリをいれ、残りの◎の調味料を入れて煮込めば完成！(^▽^)/