

《給食献立の紹介》

自校調理小学校



『チリコンカン』



《ワンポイント》

「チリコンカン」は、メキシコ料理に由来するアメリカ南部テキサス州の郷土料理です。給食ではパンと組み合わせてだす料理です。トルティーヤにはさむなど様々なアレンジができます。

《材料 4人分》

豚もも肉（こま切れ）	120 g	※	塩	小さじ1/4
大豆（水煮）	80 g		こしょう	少々
にんじん（角切り）	60 g		トマトケチャップ	大さじ2弱
たまねぎ（みじん切り）	100 g		トマトピューレ	大さじ2弱
しょうが（みじん切り）	少々		ウスターーソース	小さじ1
にんにく（みじん切り）	少々		中濃ソース	小さじ1
ホールコーン	20 g		チリパウダー	少々
ワインナー（輪切り）	40 g		白ワイン	小さじ1弱
油	小さじ1/2		レッドキドニー（水煮）	40 g
水	60ml			

《作り方》

- 鍋に油をひき、しょうが・にんにく・豚肉をいため、チリパウダーと白ワインを入れる。
- 豚肉に火が通ったら、たまねぎ・にんじん・大豆・ワインナー・ホールコーンの順に炒める。
- ※の調味料と水を入れ、煮詰める。
- レッドキドニーを入れ、味を整える。

『じゃこサラダ』



《ワンポイント》

ちりめんじゃこには、歯の健康を保つために必要不可欠なカルシウムが多く含まれています。また、揚げて加えることで噛み応えが増し、食感のアクセントになります。

《材料 4人分》

ちりめんじゃこ	12 g	★	油	小さじ2
キャベツ（せん切り）	160 g		砂糖	小さじ1/2
きゅうり（小口切り）	80 g		塩	少々
ホールコーン	80 g		酢	小さじ1 強
わかめ（乾燥）	2 g		しょうゆ	小さじ1 強

《作り方》

- わかめは水に戻しておく。
- 鍋に★の調味料を入れドレッシングをつくる。
- フライパンに油を適量入れ、ちりめんじゃこを揚げる。
- 切った野菜を②③と和える。

※どちらの献立も、家庭で作りやすいように変更しております。