

《給食献立の紹介》

自校調理小学校



川口市マスコット「きゅほらん」

『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出す料理です。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）	120g	※	塩	小さじ1/4
大豆（水煮）	80g		こしょう	少々
にんじん（角切り）	60g		トマトケチャップ	大さじ2弱
たまねぎ（みじん切り）	100g		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	20g		チリパウダー	少々
ウインナー（輪切り）	40g		白ワイン	小さじ1弱
油	小さじ1/2		レッドキドニー（水煮）	40g
水	60ml			

《作り方》

- ①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。
- ②豚肉に火が通ったら、たまねぎ・にんじん・大豆・ウインナー・ホールコーンの順に炒める。
- ③※の調味料と水を入れ、煮詰める。
- ④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もなります。

《材料 4人分》

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

《作り方》

- ①わかめは水に戻しておく。
- ②鍋に★の調味料を入れドレッシングをつくる。
- ③フライパンに油を適量入れ、ちりめんじゃこを揚げる。
- ④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。