

## ☆作ってみませんか？給食人気メニュー チリコンカン☆

《材料(1人分)》 168kcal

大豆水煮	15g	バター	小さじ1/2
マカロニ	5g	ケチャップ	大さじ1
豚ひき肉	15g	ソース	小さじ1
ベーコン	3g	しょうゆ	少々
玉ねぎ	30g	チリパウダー	お好みで
人参	15g	塩	少々
パセリ	お好みで	胡椒	少々
おろしにんにく	小さじ1	油	少々

《つくり方》

- ①野菜を粗みじん切る。マカロニはゆでておく。
- ②鍋に油・バターをしき、にんにくで豚肉・ベーコンをよく炒める。肉に火が通ったら、野菜を入れて炒める。
- ③大豆の水煮、トマトケチャップ、ソース、ゆでたマカロニを入れてよく煮込む。
- ④しょうゆ・塩・胡椒・チリパウダーで味を整える。  
(チリパウダーのかわりに一味唐辛子を入れてもピリツとした辛味が出る。)

◆材料などは目安ですので、ご家庭でお好みに合わせて調整してください。

