

アメリカ



# チリコンカン

G7献立  
堺市学校給食

チリコンカンは、メキシコ料理が由来とされる、アメリカ南部テキサス州の郷土料理です。給食では、豚肉とたまねぎを炒め、チリパウダーと豆と一緒に煮込んだものを提供しています。

## 【材料】（4人分）

豚肉薄切り…120g	白いんげん豆水煮…60g	にんにく…1/2かけら
たまねぎ…80g	油…小さじ1	水…50ml
★トマトケチャップ…大さじ1と1/2	★ウスターソース…小さじ1/3	
★とんかつソース…小さじ1と1/3	★チリパウダー…少々	
★塩・こしょう…少々		

## 【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくはみじん切り、たまねぎは1cm程度の角切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、にんにくと豚肉を炒める。
- ④ たまねぎを入れて炒め、分量の水を入れて煮る。
- ⑤ 沸騰したら水気を切った白いんげん豆を入れ、★の調味料を入れて仕上げる。



給食の献立をもとにレシピカードを作成しています  
家庭で作られる際は水分量や調味料を調整してください