

チリコンカン



使用した
地場産物

牛肉・豚肉
たまねぎ・大豆

ポイント

市販の蒸し大豆やミックスビーンズを使って手軽にできる一品です。ミックスビーンズを使うと、見た目も楽しくなります。

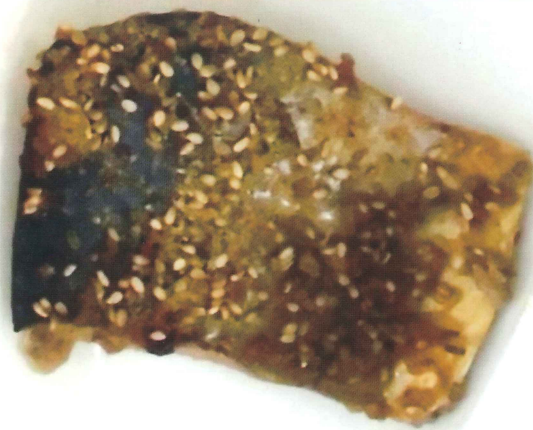
大豆には、たんぱく質をはじめ、ビタミンB1、食物繊維、鉄分、カルシウムなどいろいろな栄養素が含まれています。

チリパウダーを仕上げにも軽くふりかけると、香りがよく立ちます。

1人あたり178kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
牛ひき肉	100 g	①たまねぎは粗みじんに切る。
豚ひき肉	100 g	②フライパンにサラダ油をひき、牛ひき肉と豚ひき肉を炒め、軽く塩、こしょうをふる。
たまねぎ	130 g	③たまねぎを加えてよく炒める。
蒸し大豆	100 g	④たまねぎがしんなりしてきたら、大豆とミックスビーンズを加え、さらに炒める。
ミックスビーンズ(冷凍)	50 g	⑤トマトペーストと水を加え、あくをすくいとる。
トマトペースト	20 g	⑥☆の調味料を加えてことこと煮込む。
サラダ油	適量	⑦最後に水気をとばすように炒める。
塩	少々	
こしょう	少々	
トマトケチャップ	大さじ5	
コンソメスープの素	1/2個	
☆ ウスターソース	小さじ1	
砂糖	小さじ2	
チリパウダー	少々	
水	150 cc	

さばのごまねぎ焼き



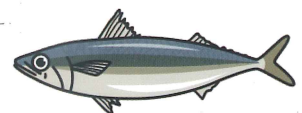
使用した
地場産物

さば
白ねぎ

ポイント

青魚の代表のさばは、ほぐしやすく、小骨が少ないので、子どもたちに食べやすい魚です。

脂ののったさばと、香ばしいごまの相性が抜群で、ごはんがすすみます。



1人あたり100kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
さば切身	5 切	①白ねぎは縦に切れ目を入れてから、小口切りにする。
濃口しょうゆ	大さじ1	②☆の調味料を混ぜ合わせ、白ねぎを加えて漬けだれを作る。
☆ 酒	小さじ1	③②にさばを30分程度、漬け込む。
砂糖	小さじ2	④白いりごまを粗くする。
白ねぎ	15 g	⑤③を焼き網に並べ、上にごまをふり、魚焼きグリルの中火で焼く。
白いりごま	小さじ2	または、180度に予熱したオーブンで15分程度焼く。