

# ★チリコンカンサンド

## ◆材料（4人分）

- ・コッペパン : 4 個
- ・みず に だいず : 50 g
- ・ぎゅうにく : 牛肉ミンチ : 80 g
- ・ぶたにく : 豚肉ミンチ : 80 g
- ・ベーコン : 15 g
- ・たまねぎ : 50 g
- ・にんにく : 2.5 g
- ・グリンピース（冷凍） : 15 g
- ・カットトマト（レトルト） : 20 g
- ・とんかつソース : 小さじ 1
- ・しお : 塩こしょう : 少々
- ・チリパウダー : 少々
- ・あか : 赤ワイン : 小さじ 1
- ・トマトケチャップ : 80 g
- ・さとう : 砂糖 : 小さじ 1
- ・かたくりこ : なたくり粉 : 小さじ 1
- ・いた あぶら : 炒め油 : 小さじ 1



## ◆給食の献立例

チリコンカンサンド 牛乳  
ポイルキャベツ コンソメスープ  
みかんゼリー

## ◆作り方

- ① たまねぎとだいずは粗みじん切り、にんにくはみじん切り、ベーコンは 1 cm に切る。
- ② あぶら を熱してにんにくを炒め、香りがでたらミンチを炒める。
- ③ つぎ たまねぎを加えて炒め、しんなりしたらベーコンを加えてさらに炒める。
- ④ しょうりょう みず い やさい に だいず を入れ、野菜が煮えたら、大豆とカットトマト、グリンピースを入れる。
- ⑤ ちょうみりょう い あじ とどの みず を入れ、味を調え、水っぽさがあれば水溶きでんぷんでとろみをつけ、仕上げる。

☆キャベツのソテーやポイルキャベツを一緒にはさんで食べてもおいしいですよ！

\* この分量は大量調理の場合のものです。  
ご家庭では調整をお願いします。