

チリコンカン

＜作り方＞

- じゃがいもは、1.2cm角に切る。
- たまねぎ、ホールトマト缶は、粗めのみじん切りにする。
- フライパンに油（分量外）を熱し、合びき肉とたまねぎを炒める。
- ③にじゃがいも、ホールトマト缶、水煮大豆、コーン缶、水、調味料を加え、煮込む。
- 出来上がりに粉パセリを振る。



●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	238kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	10.9g
塩分	1.3g



材 料（大人4人分）	ぱくぱく・かみかみ後期	かみかみ前期	ちぐちぐ	ペースト
じゃがいも 中2個(200g)	1.2cm角	1.2cm角に切り柔らかく茹でる	軽くつぶす	もぐもぐを ペーストにする
たまねぎ 中1個(200g)	あらみじん	圧力鍋で8分加圧後1cm×5mmに切る		
ホールトマト缶 30g	あらみじん	ペーストの部分を使用する		
合びき肉 160g	そのまま	鶏ひき肉に替えて ほぐして茹でる	鶏ひき肉に替え茹でて ざらつきのあるペースト	
水煮大豆 100g	そのまま	皮をむき、圧力鍋で 10分加圧後軽くつぶす	皮をむき、圧力鍋で 10分加圧後よくつぶす	
コーン缶 20g	そのまま	クリームコーン缶をこしてなめらかにする		
水 約160ml				
調味料	ケチャップ 大さじ3強 パプリカ粉 少々 砂糖 大さじ1弱 ウスターソース 少々 コンソメ 小さじ1 塩 ひとつまみ			
粉パセリ 適量	そのまま			

※こどもは大人の2／3量が目安です。※都合により、給食の食材を変更する場合があります。