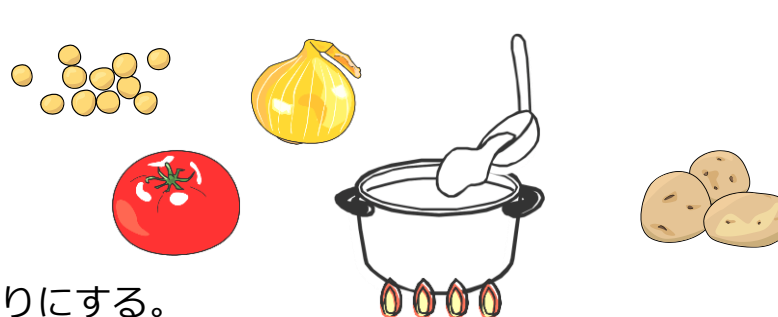


チリコンカン





＜作り方＞

- ① **じゃがいも**は、1.2cm角に切る。
- ② **たまねぎ**、**ホールトマト缶**は、粗めのみじん切りにする。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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）		ばくばく・かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	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		抜く		

※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。