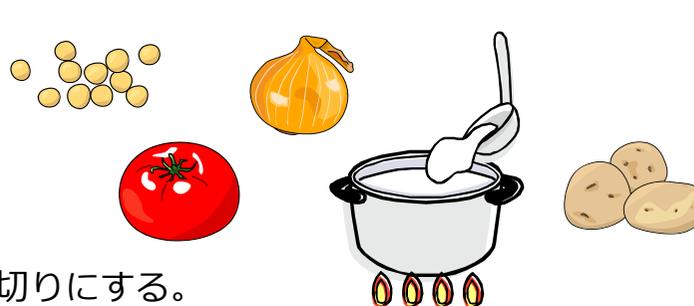


チリコンカン



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	213kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	8.3g
塩分	1.4g

<作り方>

- ① **じゃがいも**は、1cmのサイコロに切る。
- ② **たまねぎ**、**トマトホール缶詰**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、**たまねぎ**、**合びき肉**を炒め、**じゃがいも**、**水**を入れて煮込む。
- ④ ③に**水煮大豆**、**スイートコーン**、**トマトホール缶詰**、**調味料**を加え、とろみが出るまで煮込む。
- ⑤ 出来上がりに**粉パセリ**を振る。



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	
合びき肉	160g	そのまま	鶏ひき肉に代えて ほぐして茹でる	鶏ひき肉に代え茹でて ざらつきのあるペースト	もぐもぐを ペーストにする	
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		
じゃがいも	中1個	1cmサイコロ	柔らかく茹でる	軽くつぶす		
たまねぎ	中1個	あらみじん	圧力鍋で8分加圧後1cm×5mmに切る			
水	160cc					
スイートコーン	20g	そのまま	ミルサーにかけてこす			
トマトホール缶詰	30g	あらみじん	ペーストの部分を使用する			
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。