



# 1月

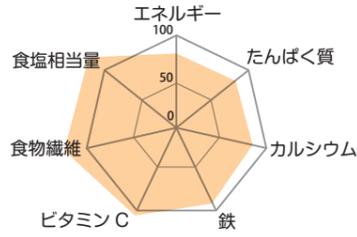
2019. January



★チリコンカンサンド  
★押し麦入りスープ  
りんごヨーグルト

●一食分の栄養価

- エネルギー (kcal) … 460
- たんぱく質 (g) … 19.0
- カルシウム (mg) … 202
- 鉄 (mg) … 2.7
- ビタミンC (mg) … 21
- 食物繊維 (g) … 6.2
- 食塩相当量 (g) … 2.9



一口メモ

アメリカのテキサス州生まれの「チリコンカン」。本来は、いんげん豆を加えて煮込んだ料理ですが、購入しやすい水煮大豆で代用しました。ごはんやパスタなど、何にでも合うので、たっぷり作ってアレンジしてみてください。

1月

月 火 水 木 金 土 日

31	1 元日	2	3	4	5	6
7 七草	8	9	10	11 鏡開き	12	13
14 成人の日	15	16	17	18	19 食育の日	20
21	22	23	24 全国学校給食週間 (~30日)	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

2019. 1月の料理 [4人分]

## ★チリコンカンサンド

イングリッシュマフィン	4個	半分	に切る
牛ミンチ	60g		
豚ミンチ	60g		
たまねぎ	160g (大1/2玉)	みじん	切り
にんじん	40g (1/3本)	みじん	切り
ゆで大豆	60g	水気を	切る
パセリ	0.8g	みじん	切り
にんにく	1.6g	みじん	切り
油	小さじ1		
トマトピューレ	大さじ3・1/2		
トマトケチャップ	大さじ2強		
中濃ソース	大さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
赤ワイン	少々		
チリパウダー	少々		
小麦粉	大さじ1/2		
塩こしょう	少々		

●下ごしらえ

## ★押し麦入りスープ

ベーコン	40g	短冊	切り
白菜	120g (2枚)	短冊	切り
大根	80g (3cm)	短冊	切り
にんじん	60g (1/2本)	短冊	切り
小松菜	80g (2株)	ざく	切り
コーン (缶)	30g		
コンソメ	6g (1個)		
淡口しょうゆ	大さじ1/2		
塩こしょう	少々		
水	600ml		
押し麦	30g		

## 作り方



### チリコンカンサンド

- 1 フライパンに油を熱し、たまねぎをきつね色になるまで炒め、にんにく・ひき肉・人参も加えてさらにいためる。
- 2 調味料を加え、ゆで大豆も加えて煮込む。
- 3 小麦粉をだまにならないように振り入れてしばらく煮る。
- 4 仕上げにパセリを入れる。

### 押し麦入りスープ

- 1 鍋に湯を沸かす。
- 2 ベーコン、大根、にんじんを加えて、固ゆで程度になるまで煮る。
- 3 コンソメを加え、押し麦と白菜、コーンを加える。
- 4 押し麦が柔らかくなったら、うすくちしょうゆと塩こしょうで味を調え、小松菜を加えて一煮たちさせる。

## ●りんごヨーグルト

りんご	160g (1個)	はちみつ	40g
ヨーグルト	280g		

### 調理のポイント

チリコンカンサンドの豆はやわらかく煮込んであるものを使う方が、違和感なく食べることができます。少量の調理では野菜の水分が出ていくので、水分を足してトロっとした仕上がりに！

