

# ★ 給食ブログ ★



2025年 2月26日(水)



## きょうのこんだて



● **規格パン**

● **牛乳**

● **オムレツ**

● **チリコンカン** →

● **ABCスープ**

＜材料＞ 4人分（給食の副菜の量）

- 豚ひき肉・・・ 80g
- 大豆（水煮）・・・ 60g
- たまねぎ・・・ 1/3個
- ダイストマト（缶）・・・ 60g
- おろしにんにく・・・ ひとかけ分
- トマトケチャップ・・・ 大さじ1.5
- 小麦粉・・・ 小さじ1/2
- コンソメスープの素・・・ 小さじ1/2
- ウスターソース・・・ 小さじ1
- カレー粉・・・ 少々
- チリパウダー（あれば）・・・ 少々
- 赤ワイン（あれば）・・・ 小さじ1/2
- 砂糖・・・ 少々
- 炒め油・・・ 適量

＜作り方＞

- ①たまねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを入れて炒める。
- ③豚ひき肉、赤ワイン、たまねぎを加えて、さらに炒める。
- ④トマト缶、大豆、調味料を加えて煮る。
- ⑤小麦粉をふるい入れる。
- ⑥味を調べてできあがり。

★チリパウダーとは、とうがらしと、クミンやオレガノなどのスパイスを混ぜ合わせた香辛料です。使わなくてもチリコンカンはおいしくできますが、少し加えると本格的な仕上がりになります。お好みで使ってください。



## ＜ 給食ニュース ＞



今日の給食は、「チリコンカン」でした。このメニューは、大豆がたっぷり入っていますが、大豆が苦手な人でもパクパク食べられるという不思議なおかずです。パンにも合うし、オムレツと一緒に食べてもおいしいです。このメニューを初めて出したときに、調理員さんが気に入って、すぐにおうちでも作ってくださった、なんてこともありました。レシピは、以前の食育だよりも掲載したのですが、もしよければご活用ください。