チリコンカン

●チリコンカンについて

チリコンカンは、豆と豚ひき肉をトマトで煮込み、チリパウダーで辛みをつけた料理です。アメリカ西部テキサス州のメキシコに近い地域で生まれたといわれています。現在では、中南米の国々で広く食べられています。チリコンカンに使われているきんとき豆には、脂質がほとんど含まれず、糖質とたんぱく質が豊富です。また、日本人に不足しがちなビタミンB1などのビタミンや鉄、カルシウムを多く含んでいます。

材料(４人分)		切り方
きんとき豆(乾)	100ｇ	
サラダ油(炒め用)	適量	
にんにく	少々	みじん切り
玉ねぎ	120ｇ	みじん切り
豚ひき肉	80ｇ	
ホールトマト	60ｇ	ざく切り
トマトケチャップ	大さじ4弱	
ウスターソース	小さじ2/3	
豆のゆで汁	120mL	
★ロリエ(パウダー)	少々	
★パプリカ	少々	
★チリパウダー	少々	
★塩	小さじ1/3	
★こしょう	少々	

作り方

【下準備】

・　豆を洗って水に一晩浸ける。

① 豆は一度ゆでこぼし、再び水を入れて弱火で柔らかくなるまでゆでる。ゆで汁は捨てずに取っておく。

② 深めの鍋にサラダ油を入れて熱し、にんにく・玉ねぎ・ひき肉を順に入れて炒める。ホールトマト・ケチャップ・ウスターソース・豆のゆで汁を加え、煮込む。

③ 豆を入れてさらに煮込み、★の調味料で味を調える。

・きんとき豆は市販の水煮やドライパックのものを使うと手軽にできます。その場合は乾物の2～2.5倍量を用意してください。

・給食ではピラフの付け合せとして提供しています。

盛り付け例