

🍴 チリミート



＜作り方＞

- ① トマト、ケチャップ、ウスターソース、醤油、食塩、チリパウダー、パプリカ粉を混ぜ合わせておく。
- ② 生姜、にんにくを油で炒め香りが出たら、酒をふった豚ひき肉とオレガノを加えて、パラパラになるまで炒める。
- ③ 色が変わったら、粗みじん切りした玉ねぎ、人参、マッシュルームも入れ炒める。
- ④ 大豆を加え、①を入れて混ぜ合わせ、さらに炒める。
- ⑤ 全体が良く混ざったら、水溶き澱粉を回し入れてとろみをつける。

＜材 料＞

食品名	分量(g)	切り方等
油	0.1	
生姜	0.4	みじん切り
にんにく	0.4	みじん切り
豚ひき肉	40	
酒	1	
オレガノ	0.01	
玉ねぎ	45	粗みじん
人参	12	粗みじん
マッシュルーム	10	粗みじん
大豆水煮（ひきわり）	20	あらかじめ手でほぐす
トマト	12	
ケチャップ	6.5	
ウスターソース	3	
醤油	0.7	
食塩	0.8	
チリパウダー	0.08	
パプリカ粉	0.02	
澱粉	2	水で溶く

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。



＜栄養士からのコメント＞

チリミートは、ひき肉やトマト、玉ねぎなどをチリパウダーなどで味付けした料理です。メキシコやアメリカではチリミートをチップスや豆と一緒に食べることが多いですが、ご飯にかけてもおいしく食べられます。

給食センターでは、大豆をおいしく食べてもらえるように細かく砕いた大豆水煮を入れています。オレガノは清涼感のある香りが特長のハーブで、トマトと相性が抜群です。ご家庭にあれば、是非入れて作ってみてください。