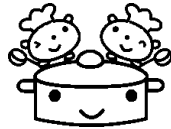


給食メニュー紹介



給食だより

7月の献立から、5日(月)のオリンピック・パラリンピック応援献立(メキシコ)に登場する「チリコンカン」を紹介します。普段なかなか食べにくい豆もおいしく食べられます。ピリッとスパイシーな味付けて、食欲が落ちる暑い夏にも食べや

【チリコンカン】

材料(小学生4人分)

- ・豚肉ミンチ・・・160g
- ・玉ねぎ・・・100g
- ・にんじん・・・30g
- ・水煮大豆・・・100g
- ・トマト・・・60g
- ・コーン・・・40g



給食ではピタパンにはさんで食べます。
ご家庭では、食パンの上のにのせ、チーズをかけてトーストしてもおいしいですよ!

- ・ケチャップ・・・大さじ2
- ・ウスターソース・・・大さじ2
- ・チリペッパーソース・・・少々
(タバスコ)



☆作り方☆

- ① 豚肉ミンチを油で炒める。
- ② 玉ねぎ(スライス)、人参(千切り)を加え、さらに炒める。
- ③ 水煮大豆、コーン、トマト(さいの目切り)を加え、さらに炒める。
- ④ ☆の調味料で調味する。

