

千葉市栄養教職員会おすすめ学校給食レシピ

チリビーンズライス

香辛料で
食欲増進!



- チリビーンズは、豆、肉、トマトにスパイスを加えて煮込んだアメリカ南部発祥の豆料理です。
- チリビーンズは、スパゲッティのソースやグラタン、トーストの具など、いろいろな料理で楽しむことができます。
- 生のトマトの代わりに、缶詰を使って作ることもできます。

材料(4人分)	分量	切り方	作り方
ごはん	4人分		作り方 ① 鍋に油少々(分量外)とにんにくを入れて熱し、ベーコンと豚ひき肉を炒めて、ワインを加える。 ② にんじん、たまねぎを加えて炒め、しんなりしてきたら塩、こしょうを加える。 ③ ジャガイモを加えてさっと炒め、水を加えて煮る。 ④ ジャガイモが柔らかくなったら、トマト、大豆、残りの調味料を加えてさらに煮つめる。 ⑤ とろみがついてきたら、粉チーズを加えて、味を調べて仕上げる。
にんにく	1かけ	みじん切り	
ベーコン	1枚	千切り	
豚ひき肉	150g		
にんじん	1/2本	粗みじん切り	
たまねぎ	1個	粗みじん切り	
ジャガイモ	1個	1cm角切り	
大豆(水煮)	70g		
トマト	1個	1.5cm角切り	
トマトピューレ	1/4カップ		
トマトケチャップ	大さじ2		
しょうゆ	大さじ1/2		
チリパウダー	少々		
砂糖	小さじ1		
赤ワイン	大さじ1/2		
食塩	小さじ1/4		
こしょう	少々		
粉チーズ	大さじ1		
水	1/2カップ		

～給食の献立例～
チリビーンズライス 牛乳 あさりミルクのスープ
 ひじきと野菜のマリネ メロン



エネルギー: 675kcal
 たんぱく質: 27.4g
 脂質: 17.0g
 塩分: 2.1g

- ◆夏が旬の食材(トマト・かぼちゃ・きゅうり・メロン)を取り入れた献立です。
- ◆牛乳やあさりを使ったこの献立では、成長期に特に必要なカルシウムや鉄分を多くとることができます。