

学校給食の人気レシピ

チリコンカン



【材料 4人分】 ※目安量です

豚肉ミンチ	100g	金時豆	50g
おろしにんにく	少々	たまねぎ	小1個
食塩	少々	ウスターソース	大さじ1/2
こしょう	少々	トマトケチャップ	大さじ1・1/2
炒め油			

【作り方】

- ① 金時豆はさっと水洗いし、たっぷりの水でゆでる。一度沸騰したら、そのゆで水を捨て(ゆでこぼし)、あらたに水を加え、もう一度ゆでる。これをもう一度繰り返す。2度ゆでこぼしをしたら、豆が柔らかくなるまでゆでる。
- ② たまねぎは粗みじんに切る。赤とうがらしは、種を抜き、細い輪切りにする。
- ③ フライパンに炒め油と、とうがらしを入れて弱火でじっくり温める。おろしにんにくも入れてこげないように加熱する。
- ④ ③にミンチと食塩、こしょうを加え、火加減を強めて炒める。肉に火が通ったら、たまねぎを加え、透明になるまで炒める。
- ⑤ ソースとケチャップで味を調べ、下ゆでをして水分を切った金時豆を加え、豆に味がなじむまで煮込む。
- ⑥ 金時豆が少し煮崩れるくらいになったら、できあがり。

学校給食の人気レシピ

きりたんぽ鍋



【材料 4人分】 ※汁物料理としての目安量です

鶏もも肉	1/2枚	鶏がらスープの素	小さじ1
ごぼう	10cm	しょうゆ	小さじ1
しらたき	60g	料理酒	小さじ1
しめじ	1/2房	本みりん	小さじ1
きりたんぽ	1~2本		
ねぎ	1本		

【作り方】

- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがき、ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを切り落として小房に分ける。しらたきは、食べやすい長さに切り、下ゆでする。きりたんぽは、1cm程度の厚さで斜め切りにする。
- ② なべにかつこの調味料と少量の水を加えて煮立てる。鶏肉を入れて加熱する。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、ごぼう、しらたき、しめじを加え、材料が煮える程度の水分を加えながら加熱する。
- ④ 味が整ったら、ねぎときりたんぽを加え、きりたんぽが柔らかくなったら、できあがり。

鍋料理として、白菜やきのこを加えて土鍋等で調理すると、よりおいしくできます。