



チリビーンズライス

～ピリッと辛いけど豆がおいしい チリビーンズライス～
大豆は細かくきざんでも、そのままでもお好みでどうぞ



エネルギー 494 kcal (1人分) 食塩相当量 2.0 g (1人分)

<給食で提供されたメニュー>

チリビーンズライス
こんにゃくサラダ
牛乳

材料(4人分)

| | |
|----------------------|---------------|
| 精白米 | 2合(お茶碗4杯) |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| カレー粉 | 小さじ1/2強 |
| 豚ひき肉 | 160g |
| にんにく(みじん切り) | 1/2かけ |
| しょうが(みじん切り) | 1/2かけ |
| セロリー(みじん切り) | 1/6本(15g) |
| 玉ねぎ(粗いみじん切り) | 大1個(280g) |
| にんじん(粗いみじん切り) | 中1/2本(70g) |
| マッシュルーム缶(粗いみじん切り) | 小1缶(50g) |
| 油 | 適量 |
| 大豆(水煮) | 1缶(100g) |
| ウスターソース | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 少々 |
| しょうゆ | 小さじ1/3 |
| カレー粉 | 小さじ1弱 |
| チリパウダー | 小さじ1/4 |
| ガラムマサラ・パプリカパウダー(あれば) | 少々 |
| トマトケチャップ | 大さじ3・1/2 |
| トマトジュース | 1/2カップ(100ml) |
| 赤ワイン | 大さじ2/3 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- 【1】 浸水した精白米に塩とカレー粉を加えて炊く。
- 【2】 豚ひき肉に、にんにくからマッシュルームまでを加えながら油で炒める。
- 【3】 【2】に塩、こしょう以外の調味料と大豆を加え、加減しながら水を加え煮込む。
- 【4】 最後に塩、こしょうで味を整え、【1】のごはんにかけて完成。

※ ご家庭で香辛料がそろわない時は、チリパウダーだけ使用しても美味しく作る事ができます。
また、チリパウダーがない時はたかの爪で代用できます。大豆はお好みで細かくきざんでも良いです。