

チリコンカン

【材料（4人分）】

・ホールトマト缶	1 / 2缶	・水煮大豆	90g
・にんにく	小さじ1	・水	300ml
・サラダ油	適量	・ベーリーフ	2枚
・ベーコン	2枚 (ハーフなら4枚)	・コンソメ	大さじ1弱
・豚ひき肉	100g	・こしょう	少々
・赤ワイン	小さじ1	・しょうゆ	大さじ1 / 2
・玉ねぎ	中1個	・ケチャップ	大さじ4
・にんじん	2 / 3本	・チリパウダー	少々
・小麦粉	小さじ4		

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊切り、たまねぎ、にんじんは1cm角に切る。大豆は半量のみじん切りにする。
- ② ホールトマトをつぶし、にんにくを加えてよく煮込み、酸味を飛ばす。
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコン、ひき肉を炒めて赤ワインをふる。玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ④ 小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- ⑤ 水、ベーリーフ、②、コンソメを加えて煮る。
- ⑥ 大豆、残りの調味料で味を調べて仕上げる。

* 給食では鶏ガラでスープをとり、塩で味付けしています。
ご家庭では水とコンソメで代用してください。