



山中保育園

おかず

チリコンカン(1人分)

* 材料名

大豆水煮	30g
豚肉	15g
玉ねぎ	20g
ホールトマト	5g
にんにく	0.5g
バター	1g
ケチャップ	1g
砂糖	0.5g
塩	0.5g

* チリをいれると大人味に！

* 作り方

1. 玉ねぎを角切りする。
2. ホールトマトはぐちゃぐちゃにつぶす。
3. にんにくはみじん切りにする。
4. 鍋にバターを入れ、にんにく、豚肉、玉ねぎの順に炒める。
5. ホールトマトを加え、煮込み、Aで味付けをして、水煮の大豆を加え煮込む。

【先生方のコメント】

やわらかく煮込まれていると、子どもたちはよく食べます。

