

# お家で食べよう！給食献立♪ (●主菜●編)

射水市学校給食センター

## ●主菜●

## チリコンカン



(材料)

乾燥金時豆	60g
炒め油	少量
にんにく(みじん切り)	1g
豚ひき肉	80g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
トマト(1cm角)	1/2個
★ トマトケチャップ	大さじ3
★ ウスターソース	小さじ1
★ 砂糖	小さじ1
★ しょうゆ	小さじ1
★ 一味唐辛子	適量

アメリカ合衆国の料理だよ！  
パンにはさんで食べると  
美味しいよ！

(作り方)

- ① 前日に金時豆を水に戻す。  
(水煮大豆を代用しても美味しいです。)
- ② 鍋に油をひき、にんにく・豚ひき肉・玉ねぎを炒める。
- ③ 金時豆・トマトを加え、浸るほどの水を入れて煮る。
- ③ ★の調味料を入れて味をととのえる。
- ④ 水分が無くなってきたら出来上がり。

## ●主菜●

## 鶏肉の パン粉焼き



(材料)

鶏もも肉(唐揚げサイズ)	4切
★ 塩・こしょう	少量
★ しょうゆ	大さじ1.5
★ 酒	大さじ1
★ にんにく(すりおろし)	1g
パン粉	8g
白ごま	6g

(作り方)

- ① 鶏もも肉に★の材料で下味を付ける。
- ② パン粉と白ごまを混ぜたものを、鶏もも肉の表面まぶす。
- ③ オーブン又は魚焼きグリルで焼く。