

作ってみませんか！ 給食の味！

令和4年度 第2号
伊佐市立学校給食センター

～令和4年5月26日(木)実施～

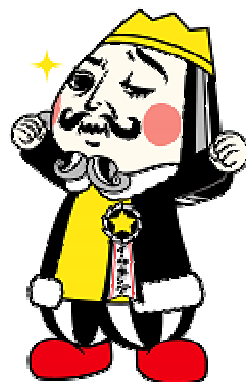
千リコンカン

材料	4人分	準備
豚ももミンチ	80g	薄くスライス 短冊 3mm 角切り 1.5cm
玉ねぎ	1個	
にんじん	1/2本	ゆでておく (粉でも可)
じゃがいも	1個	
大豆水煮	60g	
ミックスビーンズ	60g	
グリーンピース	20g	
マカロニ	20g	
鶏ガラスープ(液)	80cc	
トマトピューレ	80g	
ケチャップ	大さじ 2	
ウスターソース	小さじ 1	
砂糖	大さじ 1	
千リミックス	大さじ 2	
うすくちしょうゆ	小さじ 1/2	
粉チーズ	適量	
パセリ	適量	
サラダ油	適量	

～千リコンカンについて～

千リコンカンとは、メキシコ料理が由来とされ、アメリカが発祥の料理です。千リ(唐辛子)とカルネ(牛肉)を意味する「千リ・コン・カルネ」というスペイン語が語源とされています。

牛肉や豚肉と豆を千リソースで煮込んだことでスパイシーとなっており、給食ではたくさんの具材を入れておいしく仕上げています！



<作り方>

1. 油を熱し、豚ミンチを炒める。
2. にんじん、たまねぎを炒める。
3. じゃがいもを入れ、水と鶏ガラスープを加えて煮る。
4. 大豆、ミックスビーンズ、グリーンピースを入れる。
5. ゆでたマカロニを入れる。
6. 調味料を入れる。
7. 粉チーズとパセリを入れる。
8. できあがり