

ひだかnoレシピ ~2024夏~

| | | | |
|------|------------------|----|------------------|
| レシピ名 | 大豆と夏野菜たぶりのチリコンカン | 部門 | 小中 義務教育学校(5)年 |
|------|------------------|----|------------------|

材料

| | |
|-------------|-----------|
| 例) じゃがいも中5個 | |
| 大豆120g | カゴメトマトソース |
| じゃがいも2個 | ケチャップ大さじ2 |
| なす1本 | ソース大さじ1 |
| とうもろこし1本 | コンソメ1個 |
| ピーマン3個 | 塩こしょう少々 |
| ズッキーニ1本 | チリパウダー(大) |
| 人参1/2本 | 炒め用の油 |
| 玉ねぎ1個 | かざり用のパセリ |
| にんにく1かけ | |
| しょうが1かけ | |
| 豚ひき肉150g | |
| | |

調理手順

| |
|--------------------------------------|
| 例) ①じゃがいもは皮をむき、4等分に切る。 |
| ②じゃがいもは皮をむき、10等に切る。水にさらす。 |
| ③とうもろこしに、しょうが以外の野菜は全て1cm角に切る。 |
| ④とうもろこしは包丁で実をそぎ落とす。 |
| ⑤にんにく、しょうがはみじん切りにする。 |
| ⑥なべに油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。 |
| ⑦香りが出たら人参と玉ねぎを加えて炒める。 |
| ⑧じゃがいも以外の野菜と水を入れて煮る。(少し) |
| ⑨じゃがいもと大豆を入れて、やわらかくなるまで煮る。(コンソメを入れる) |
| ⑩トマトソース、ケチャップ、ソースを入れて少し煮こむ。 |
| ⑪塩こしょうで味を整えたら完成 |
| ※お好みでチリパウダー、パセリをどうぞよ |

