

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
チリコンカン	豚肉	30		小麦粉は乾煎り トマト缶は別煮して酸味を飛ばしておく ピーマンは茹でる 大豆は柔らかくもどす 油を熱し、にんにく、肉を炒めて、赤ワインをいれ、たまねぎ、にんじんを炒め、水を入れ煮る 調味料を入れ、大豆をいれ、煮込む 小麦粉、チリパウダーを入れる ピーマンを入れる
	大豆	15	半分みじん	
	たまねぎ	45	1.5cm角	
	トマト缶	30		
	にんじん	15	1cm角	
	ピーマン	7	1cm角	
	にんにく	0.5	みじん	
	炒め油	1		
	小麦粉	1.5		
	ケチャップ	6		
	中濃ソース	2		
	しょうゆ	1		
	赤ワイン	1		
	塩	1		
	こしょう	0.03		
	チリパウダー	0.2		
水	10			

※実際に作った給食とは分量や調理方法をアレンジしてます。