



懐い給食 トリコンカン

4人分・1時間くらい

- にんにく 1かけ みじん切り
- セロリ 5cm(12g) みじん切り
- 玉ねぎ 中2コ(300g) ← 1/2みじん切り
- 豚ひき肉 100gくらい ← 1/2色紙切
- (赤ワイン大さじ1で下味をつける)
- にんじん 中半分(60g) 1cmさいの目
- ピーマン 2コ(30g) みじん切り
- 大豆 蒸し大豆(100g)1袋
- 水 カップ1/2
- じゃが芋 中3コ(300g) 1cmさいの目
- ホールコーン 100g
- ホールトマト 1缶(400g) カットのものかつぶす

- トマトケチャップ 大さじ4(60g)
- トマトピューレ 大さじ2(30g)
- しょうゆ 大さじ1(15g)
- 塩 小さじ1(5g)
- こしょう 少々
- ロリエ葉 1枚
- オレガノ 小さじ1
- トリカブト 小さじ1
- 油 大さじ1

Point 学校では前日から浸水した大豆をゆで汁で汁を使い煮込みます。大豆はやはり自分でゆでた方がおいしく出来ますよ。その場合乾燥大豆60g使用です。2倍以上に増えます。



1、油をあたためてにんにくの香りを出し、セロリ、みじん切りのたまねぎ、ひき肉、色紙切りのたまねぎ、にんじん、ピーマンの川頁によく炒める。



2、大豆と水を加え、ホーレマツ、じゃが芋も加えロリエの葉を入れ煮込む。



3、じゃが芋が8分通り煮えたところにケチャップ、ピューレ、しょうゆ、塩、こしょうを入れゆっくり煮込む。

4 ホーレゴン、チリパウダー、オレガノを入れ味を整え仕上げる。

Point ホーレマツは学校の量だと20gなので“すか”
家庭では1缶(400g)使ってもおいしくできたよ!

