

レシピ紹介

『 チリコンカン 』



【材料】

幼児1人分

- ・金時豆・・・・・・・・15 g
- ・豚ひき肉・・・・・・・・30 g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・25 g
- ・人参・・・・・・・・20 g
- ・しめじ・エリンギ・各5 g
- ・ホールトマト・・・・30 g
- ・バター・・・・・・・・1 g
- ・パセリ・・・・・・・・少々
- ①・塩・・・・・・・・0.15 g
- ・ケチャップ・・・・6 g
- ・ソース・・・・・・・・2 g
- ・砂糖・・・・・・・・1 g

★作り方★

- ① 金時豆は茹でる。（水煮を使用しても可）
- ② 玉ねぎ、人参をみじん切りにしてひき肉と炒める。
- ③ しめじは手でさく、エリンギも加える。
- ④ トマト缶を汁ごと加え、①も加えて煮る。
- ⑤ ①の金時豆も加え、ぼったりとするまで煮たら、バターとパセリを加える。

