

チリコンカーン			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
大豆(水煮)	15 g		大豆の水煮は湯通しする。 にんにくはみじん切りにし、玉ねぎ、人参は粗みじん切りにする。 鍋にサラダ油を熱して、にんにくを炒め、香りが立ってきたら ひき肉、野菜類を炒め、塩、こしょう以外の調味料を加えて調味 する。 に大豆を加えて味がしみこむまでよく煮込み、塩、こしょうで 味を整える。
豚ひき肉(もも)	20 g		
玉ねぎ	12 g	粗みじん切り	
人参	12 g	"	
にんにく	少々	みじん切り	
サラダ油	適宜	炒め油	
マグネシウム(無添加)	0.3 g		
トマト水煮	20 g		
水	5 g		
ケチャップ	4 g		
中濃ソース	1.5 g		
塩	少々		
こしょう	少々		
			エネルギー 88kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 5.5 g カルシウム 25mg 鉄 0.7mg 食塩相当量 0.5 g

