

チリコンカーン			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
大豆(水煮)	1/2パック（約75g）		①大豆の水煮は湯通しする。 ②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。 ③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と野菜類を炒め、パイオン、トマト缶、水、ケチャップ、中濃ソースを加えて調味する。 ④③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)	100g		
玉ねぎ	小1/2個（約60g）	粗みじん切り	
人参	1/3本（約60g）	//	
にんにく	1かけ	チューブなら 小さじ1	
サラダ油	小さじ1	炒め油	
マギーパイオン	小さじ1/2	コンソメでも可	
トマト缶	1/4缶（約100g）		
水	大さじ1と1/2		
ケチャップ	大さじ1		
中濃ソース	小さじ1		
塩	少々		
こしょう	少々		
			エネルギー 88kcal たんぱく質 6.0g 脂質 5.5g カルシウム 25mg 鉄 0.7mg 食塩相当量 0.5g

