

～ チリコンカン ～



付け合せは、
ゆでブロッコリー

材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	5人分	
大豆	10g	50g	① 大豆は、一晩水に浸しておく。 ※水煮大豆を使用する場合は、不要 (水煮大豆の分量は、乾燥大豆の2.5倍)
玉ねぎ	30g	中1個	
人参	15g	中1/2本	
じゃがいも	30g	中1個	
豚挽き肉	25g	125g	
にんにく	0.3g	1.5g	
サラダ油	1.5g	小さじ2	② 玉ねぎは縦に2等分し、更に横に2等分したら、1cm幅に切る。人参は1cmの角切り。じゃがいもは一口大に、にんにくはみじん切りにする。
カレー粉	0.3g	1.5g	
水	25ml	125ml	③ 鍋に油を熱し、玉ねぎ・人参・にんにくを加えて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、豚肉・カレー粉を加えて炒める。
がらスープの素	0.5g	2.5g	
トマトジュース(無塩)	25ml	125ml	④ じゃがいも・水・がらスープの素・トマトジュース・ケチャップを加えて煮る。
ケチャップ	5g	小さじ5	
塩	0.3g	1.5g	⑤ あくを除き、大豆を加え、汁気がなくなるまで15～20分煮込む。
			⑥ 塩を加えて、味を整える。 ☆パセリを散らせば、見た目がきれいに仕上がります

～大豆は変身じょうず！～



大豆からつくられている加工食品はたくさん！豆腐、納豆、油揚げ、湯葉、みそ、しょうゆ・・・
どれも和食に欠かせないものです。

『畑の肉』といわれるほど、たんぱく質を豊富に含む大豆。豆のままでは消化吸収されにくいのですが、加工食品にすることで、消化吸収率がグンと上がり、栄養をとりやすくなります。

豆腐1丁は大豆400粒分！

豆腐の8～9割は水分、残りの1～2割が大豆からできています。たった1～2割の大豆でも、昔ながらの手作りの製法で作っているお豆腐屋さんでは、木綿豆腐1丁に350粒、絹ごし豆腐1丁に450粒もの大豆が使われているのです。

