

チリコンカーン

「チリコンカーン」ってどの料理？

テキサス州独自のアメリカ料理はテキス・メクス料理と呼ばれ、

チリコンカーンはその中でも代表的な料理です。

他にもタコスやナチョスなど、日本でもおなじみの料理がたくさんあります。

一般的には牛ひき肉と玉ねぎ、トマト、チリパウダー、豆を煮込んで作ります。

豆はレッドキドニービーンズ（赤いんげん豆）を使うのが主流ですが、

ミックスビーンズや大豆の水煮などでもおいしく作れます。



下処理

- ・大豆(水煮) : ザルにあげ、水気を切る
 - ・たまねぎ
 - ・にんじん
 - ・にんにく
- }: みじん切り

作り方

- ① 植物油で牛ひき肉、にんにくを炒め、食塩をふる。
- ② たまねぎ、にんじんを加え、炒める。
- ③ パプリカを入れ、だいず、水を加えて煮込む。
- ④ ハヤシルウ、ドミグラスソース、トマトケチャップで調味し、さらに煮込む。

チリパウダーは子どもにとっては辛く感じてしまうこともあるので
保育園ではパプリカ粉で代用しています。

辛くても平気な方は、チリパウダーをお好みで入れたり、
豆板醤やチリソース、一味などで代用してオリジナルの
チリコンカーンを作ってみてくださいね(*^^*)

※誤嚥に注意してください！

5歳頃までの乳幼児は、奥歯が生えそろうず、かみ砕く力や
飲み込む力が十分ではく気道（気管や気管支、肺など）も
狭いので、豆やナッツ類を食べると、気道に入って
気管支炎や肺炎を起こしたり、
窒息したりするおそれがあります。

**保育園では誤嚥防止のため、煎り大豆(硬い豆)や
ナッツの提供はせず、噛んで飲み込みやすい
大豆の水煮を使用しています。**

ご家庭で使用する際も、十分に気をつけてください！

材料(約4人分)

牛ひき肉	200
だいず(ゆで)	150
たまねぎ	100
にんじん	100
にんにく	1かけ
ハヤシルウ	50
ドミグラスソース	10.0
トマトケチャップ	50
食塩	0.4
パプリカ(粉)	0.10
水	100
植物油	0.5

★様々なチリコンカーンの食べ方★

- ☆トーストの上にチリコンカーン、スライスチーズをのせて
焼いてチリコンカーンのピザトースト風
- ☆マカロニやペンネと合わせてパスタソースにする
- ☆バイクドポテト、オムレツといった料理にかける
- ☆タコライスのように、チリコンカーンも同様に
ごはんの上ののせて食べる
- ☆タコスに挟むタコミートとしてチリコンカンを使う