

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和4年度のテーマは「備蓄食品を使ったヘルシーメニュー」でした。

香ばし乾パンナンとチリコンカン

材料 【材料：4人分】

☆乾パンナン

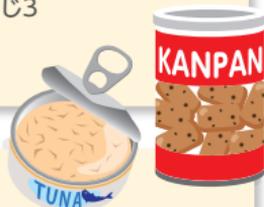
- ・乾パン…150g
- ・卵…1個
- ・バター…10g
- ・牛乳…適量
- ・油…適量

★チリコンカン

- ・玉ねぎ…1玉
- ・にんにく…1かけ
- ・オリーブオイル…適量

- ・ツナ缶…2缶 (140g)
- ・トマト缶 (カット) …1.5缶 (600g)
- ・ミックスビーンズ缶…1缶 (200g)
- ・顆粒コンソメ…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・中濃ソース…大さじ1
- ・ケチャップ…大さじ4
- ・カレー粉…小さじ3
- ・塩…適量
- ・こしょう…適量

A



作り方

☆乾パンナン

- ①乾パンを袋に入れ、めん棒で粉々になるまで叩く。
- ②①をボウルに入れ、卵、レンジで溶かしたバターを入れてまとまるまで混ぜる。
- ③②にまとめやすいかたさになるように牛乳を加える。
- ④フライパンにうすく油をひいて、薄く伸ばした生地をカリカリになるまで両面焼く。

★チリコンカン

- ①玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくの香りがでるまで中火で炒める。
- ③玉ねぎを加え、しんなりするまで炒めたら、ツナを加えて中火で炒める。
- ④トマト缶、ミックスビーンズ缶を加え、強火で炒める。
- ⑤ぐつぐつしてきたら中火にし、Aを加えて、ある程度水分がとぶまで火にかける。