



学校給食レシピ



チリドッグ

牛ひき肉を使うことがおいしさの秘訣です。お好みでチリパウダーを増やすと、さらにスパイシーになります。

材料（4人分）

・ウインナー	3本
・牛ひき肉	40g
・赤ワイン	小さじ1
・金時豆（水煮）	40g
・にんじん	1/5本
・玉ねぎ	1/2玉
・おろしにんにく	小さじ1/2
・パセリ	適量
・チリパウダー	少々
・塩	ひとつまみ
・砂糖	小さじ1
・トマトケチャップ	小さじ2
・トマトピューレ	小さじ2
・薄力粉	小さじ1
・油	小さじ1/2
・コッペパン	4本

作り方

- ① 材料を切る。
ウインナー…1cm幅　パセリ…みじん切り
にんじん、玉ねぎ…粗めのみじん切り
- ② フライパンに油を引き、ウインナー・牛ひき肉・赤ワイン・おろしにんにくを加えて炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、にんじん・玉ねぎ・塩・砂糖を加え、さらに炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、金時豆・チリパウダー・トマトケチャップ・トマトピューレを加え、炒める。
- ⑤ 薄力粉を振るいながら加え、とろみが出るまで弱火で炒める。
- ⑥ 火を止め、パセリを合わせる。
- ⑦ パンに挟んで完成。