

# チリドッグ



(分量は小学校相当です)

材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* コッペパン	50	背割り	※金時豆は茹で・蒸しのものなら2.2倍量使用。 ①釜にサラダ油とにんにくをいれ、点火。弱火でにんにくが焦げないよう香りが出るまで炒める。 ②ウインナー・たまねぎを加え良く炒める。 ③調味料と金時豆を加え、煮込む。 ④味と辛さを確認し取り出す。 ⑤コッペパンの背割りの部分にチリビーンズをのせ、チーズをかけて焼く。チーズがとけたら出来上がり。
* ウインナー0.5cm	15		
* 金時豆(乾燥)	11	茹でる	
* おろし生にんにく	0.16		
たまねぎ	10	粗みじん切り	
* サラダ油	0.3		
ピザソース	6		
* 中濃ソース	5		
* トマトケチャップ	3		
* 塩	0.08		
* こしょう	0.01		
* チリパウダー	0.08		
* シュレッドチーズ	8.2		

\* は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
332	13.0	8.0	1.9	122	38	1.3	1.3	54	0.48	0.29	1	3.9