中学生用

令和８年 11 月 18 日（水）

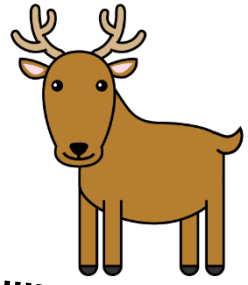
北海道をまるごと食べよう！

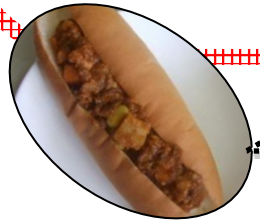
地場産物

♦鹿肉のチリコンカン♦

エゾシカは、北海道だけに生息するシカです。
野生のエゾシカはジビエとして重宝される一方、数が増えすぎたことによる農作物への被害も大きくなっています。
最近では、捕獲してから食用として飼育する施設が増えてきたことで流通量も多くなり、鹿肉を扱う精肉店や、鹿肉料理を提供するレストランも増え、気軽に鹿肉が食べられるようになってきました。

今日は鹿肉でチリコンカンを作ります。エゾシカに感謝しておいしくいただきましょう。むだなく食べることが、自然を守ることにつながっていきます。





チリコンカンは、パンにはさんでたべよう！

北海道はジビエの宝庫

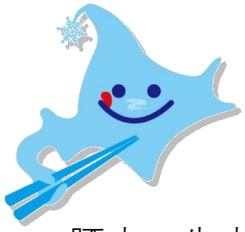
ジビエとは“狩猟した野生動物の肉”という意味のフランス語です。
広大な土地を持ち、エゾシカやキジ、ヒグマといった狩猟対象の動物が数多く生息する北海道は、ジビエ食材の宝庫として知られています。



鹿肉の栄養

鹿肉の栄養の特徴は、私たちの体に欠かせないたんぱく質と鉄分を多くとることができ、脂質は少ないという理想的な食材です。





レシピ紹介～チリコンカン

豚肉・牛肉・鶏肉・鹿肉・羊肉、合挽肉など、どのお肉でも美味しく作ることができます。

材料　４人分

	挽肉	１００ｇ
	いんげん豆（ゆで）	１６０ｇ
	玉ねぎ	１６０ｇ（小１個）
	にんじん	８０ｇ（１/２本）
	パセリ	少々
	サラダ油	２ｇ（小さじ 1/2）
A	カレー粉	１.５ｇ（小さじ 2/3）
A	塩	少々
A	黒こしょう	少々
A	チリパウダー	少々
A	パプリカ	少々
A	オールスパイス	少々
A	ナツメグ	少々
B	ケチャップ	３０ｇ（大さじ２）
B	トマトピューレ	３０ｇ（大さじ２）
B	デミグラスソース	１２ｇ(大さじ２と 1/2)
B	ウスターソース	１４ｇ（大さじ 2/3）
B	中濃ソース	１４ｇ（大さじ 2/3）
B	しょうゆ	４ｇ（小さじ 2/3）
B	砂糖	２ｇ（小さじ 2/3）
	鶏がらスープ	2/3 カップ（70mL）

作り方

① 玉ねぎ・にんじんは１ｃｍの角切り、パセリはみじん切りにする。
② 鍋にサラダ油を熱して、挽肉、A の香辛料を入れて炒める。玉ねぎ・にんじんを入れてさらによく炒める。
③ 鶏がらスープ、いんげん豆、B の調味料を入れて煮る。
④ 仕上げにパセリを入れる。

札幌市学校給食栄養士会のホームページでは、
給食の人気レシピを紹介しています。
ぜひご覧ください。

ＱＲコードはこちら⇒

