

❀チリコンカン

1人分の栄養価

エネルギー	177kcal
食物繊維	4.4g
塩分	0.7g



※ブロッコリーは付け合わせです。

《材料…4人分》			
牛挽肉	120g	A	
大豆水煮※1	120g		
玉ねぎ	中 1/2個		
人参	中 1/4本		
ミックスビーンズ※2	70g		
にんにく	1かけ		
サラダ油	小さじ1		
			トマトピューレ 40g
			トマトケチャップ 大さじ1
			塩 少々
		こしょう 少々	
		コンソメ 固形 1/4かけ	
		ウスターソース 大さじ1	
		一味唐辛子 少々	
		チリパウダー 少々	
		ローリエ 1枚	
		水 30cc	

※1 給食では大豆ミンチ（乾燥）を使用しています。

※2 給食ではミックスビーンズの他に、レンズ豆・大麦・小麦がミックスされたものを使用しています。

《作り方》

- ① 大豆水煮，玉ねぎ，人参，にんにくはみじん切りにしておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき，にんにくを炒める。香りがしてきたら牛挽肉を炒める。
- ③ 玉ねぎ，人参，大豆を順に加えて炒める。
- ④ 水30ccとローリエ1枚を加え，アクを取りながら煮る。
- ⑤ ローリエを引き上げ，ミックスビーンズ，Aを加え，ひと煮立ちさせたらできあがり♪

❀一口メモ❀ 大豆



大豆はたんぱく質が豊富な食品で有名ですが，実はカルシウム・鉄・食物繊維も豊富に含まれています。この3つの栄養素は日本人に不足しがちな栄養素といわれておりますので，家庭でも進んで食べてもらいたい食品の1つです。