

チリコンカーン

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量	
大豆	8	32 g	
豚ももひき肉	18	72 g	
たまねぎ	20	80 g	
にんにく	0.3	1.2 g	
マーガリン	1	4 g	
A	トマトピューレ	10	40 g
	とんかつソース	2	8 g
	塩	0.3	1.2 g
	こしょう	0.02	0.08 g
	チリパウダー	0.04	0.16 g
鶏ガラ	0.2	0.8 g	
スープ	4	16 g	
小麦粉	1	4 g	

<作り方>

鶏ガラでスープをとっておく。

大豆は水につけておき、やわらかくなるまでゆでる。

たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。

マーガリンでにんにくを炒め、香りが出たら豚肉、たまねぎを順に加え炒める。鶏ガラスープを入れ、Aの調味料を加え弱火で煮る。大豆を加えて、さらに煮込む。

最後に小麦粉をふり入れる。

1人当たり栄養価：1杯 - 92kcal たんぱく質7.0g 塩分0.4g

<一口メモ>

- * 豆と挽肉にチリパウダーをきかせて煮込んだ料理で、メキシコやアメリカ南部で良く食べられています。
- * 大豆の代わりにいんげん豆を使用してもおいしいです。
- * 肉は牛ひき肉でもおいしくできます。
- * 大豆は「畑のお肉」です。豆料理を食べましょう。

