



ゲンキ  
レシピ

# チリコンカン

○調理時間：40分 ○エネルギー：約300kcal  
○食塩相当量：約1.8g

## 食物繊維とポリフェノールがたっぷり摂れる



チリコンカンはメキシコが発祥の、豆とひき肉を煮込んだ料理です。パンにのせても、ごはんのおかずにしてもとも合います。食物繊維やポリフェノールを始め、多くの栄養素を含むキドニービーンズを、肉、玉ネギ、トマト、ピーマンと共に煮込んでいるので栄養価の高いメニューです。

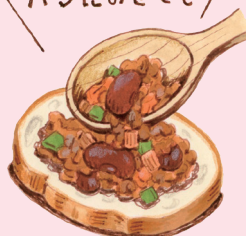
### 材料(2人分)

- 牛豚合いびき肉 ……150g
- 玉ネギ ……1/4個
- コショウ… 少々
- キドニービーンズ(水煮)…120g
- ピーマン…1個
- パプリカパウダー(あれば)… 少々
- トマト缶 ……200g
- 塩 ……小さじ1/2
- サラダ油… 小さじ1

### 作り方

- ① 玉ネギはみじん切りにし、厚手の鍋かフライパンに油を引いて炒める。
- ② 玉ネギがしんなりして軽く色づいてきたらひき肉を加える。
- ③ ひき肉に火が通ったら、水気を切ったキドニービーンズ、トマト缶、みじん切りにしたピーマンを加え、トマトを崩しながら煮込む。沸騰したら火を弱める。
- ④ 塩、コショウ、パプリカパウダーも加えて、水気がなくなるまで煮込む。

パンにのせても /



レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

～ MEMO ～