



# チリコンカン



## ■材料・分量（2人分）

ダイズラボ 大豆のお肉 ミンチ1袋  
(a)玉ねぎ1/2個    ピーマン1個    パプリカ1/4個  
しめじ1/4株    にんにく1/2片  
水煮大豆100g    カットトマト缶200g  
調味料分量  
みそ30g  
カレー粉小さじ1/4  
サラダ油大さじ1/2

■1人分あたりの栄養成分 ●エネルギー 47 kcal  
●野菜相当量 90g (トマト、大豆除く)  
●食塩相当量 0.5g

## ■作り方

- ①(a)は粗みじん切りにする。
- ②鍋に油をひき熱し、にんにくを炒め香りがでたら、残りの(a)を炒める。
- ③野菜に火が通ったら、カレー粉を加えてさらに炒める。「ダイズラボ 大豆のお肉 ミンチ」、水煮大豆、トマト缶、水100cc、みそを加え、弱火で20分煮る。
- ④器に盛り、パンやトルティーヤなどを添える。

## ■ポイント

\* ごはんにもパンにも合う栄養たっぷりの簡単メニューです。トルティーヤやフランスパンとも相性抜群です。

〔調理時間：5分〕

レシピ提供：マルコメ株式会社