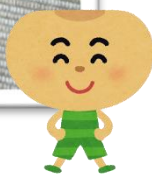


# スタッフの一押しレシピ No. 20

2024. 9. 30  
中東遠総合医療センター  
栄養室

## チリコンカン



### 材料（4人分）

大豆（ゆで）	40 g	A	トマト缶詰	120 g
鶏ひき肉	80 g		ケチャップ	20 g
にんにく（チューブ）	2 g		コンソメ	2 g
じゃがいも	120 g		塩	小さじ1/5
玉ねぎ	120 g		こしょう	少々
油	大さじ1			

### 作り方

- ① 玉ねぎを粗みじん切り、じゃがいもを8mmの角切りにする。
- ② 油とにんにくを鍋に入れ、ひき肉を炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら玉ねぎ・じゃがいもを加え炒める。
- ④ 玉ねぎが少し透明になったらAを加える。
- ⑤ 蓋をして15分程度煮込み、じゃがいもに火が通ったら大豆を加える。
- ⑥ 塩・こしょうで味を整えたら完成。



### 栄養価（1人分）

エネルギー	127 kcal
たんぱく質	6.0 g
脂質	6.2 g
炭水化物	11.8 g
食塩	0.8 g



### スタッフの一押しポイント



ご飯にもパンにも合うメニューです。  
お好みの組み合わせでぜひお試しください♪