

里芋のねっとり感で深い味わい

主菜

# 大豆と里芋の チリコンカン

| 材料 | 12人分 | 調理時間45分 |

ゆで大豆…750g      ローリエ…1枚  
ゆで汁…200cc      赤ワイン…300cc  
合びき肉…300g      トマトホール缶…400g  
里芋…300g      塩…小さじ1と1/2  
にんにく…2g(1片)      チリパウダー…小さじ1と1/2  
玉ねぎ…90g      ナツメグ、こしょう…少々  
油…大さじ1      パセリ…少々  
赤唐辛子…2本

| つくり方 |

1. にんにく、玉ねぎはみじん切り。
2. トマトはボウルに入れて手でつぶす。
3. 鍋に油を熱し、1を入れ茶色になるまで炒める。  
ひき肉を加えほぐすように炒める。肉の色が  
変わったならローリエ、赤唐辛子を入れ、さらに  
炒める。
4. 赤ワインをふり入れ、大豆とゆで汁を入れる。  
トマトを加えて混ぜ、煮立ってきたら塩、チリ  
パウダー、ナツメグ、こしょうを加える。
5. 大豆の1.5倍に切った里芋を入れ、火を弱め、  
フタをして30分煮込む。
6. 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。



エネルギー 213kcal 食塩相当量 0.8g

1人分の栄養価 たんぱく質 14.4g 脂質 12.4g 炭水化物 11.5g  
食物繊維 6.4g カルシウム 60mg 鉄 2.3mg

管理栄養士のひと言

辛味成分が減塩を手助け。夏の暑い時期も冬の寒い時期もピリ辛は大人気