

低カロリーレシピ

# チリコンカン



## 栄養成分(1人分)

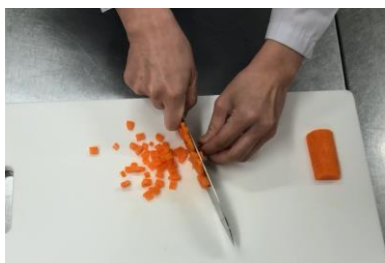
カロリー	233 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	7.7 g
炭水化物	21.2 g
塩分	1.7 g

## 【材料(2人前)】

大豆水煮	120g	コンソメ	4g
鶏胸ひき肉	90g	砂糖	7g
玉ねぎ	60g	薄口しょうゆ	3g
人参	40g	ケチャップ	10g
レンコン	40g	油	5g
カットトマト缶	150g	水	100g

## 【作り方】

①



人参を粗みじん切りにする。

②



レンコンを粗みじん切りにする。

③



玉ねぎを粗みじん切りにする。

④



粗みじん切りした野菜を電子レンジで600W、2分加熱する。

⑤



フライパンに油を入れ、鶏ひき肉を炒める。

⑥



加熱した野菜を入れ、さらに炒める。

⑦



トマト缶、水、調味料、大豆水煮を入れ、味が染み込むまで煮込む。

⑧



味が染み込んだら、器に盛り付けて完成。



大豆は「畑の肉」とも言われる食材です。肉類と同等のたんぱく質を含みながら低脂質であり、食物繊維やミネラルも豊富です。

また、大豆に含まれるサポニンには、肥満予防やコレステロールを低下させる効果があります。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！  
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

