

大豆のチリコンカン

冷蔵
3~4日

「畑の肉」と呼ばれる大豆には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれ、糖質をエネルギーに変える効果があります。タマネギやニンニクに含まれるアリシンが、大豆のビタミンB₁の吸収を促します。

≫ 材料 (4人分)

大豆(水煮) 200g、牛ひき肉 200g
タマネギ 1個、ニンジン 1/2本
ピーマン 2個、ニンニク 1片
トマトの水煮缶(カットタイプ) 1缶(400g)
オリーブ油大さじ 1、塩・こしょう各少々
パセリ適宜

≫ 作り方

1. タマネギ、ニンジン、ピーマン、ニンニクをみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、ニンニクを入

れる。香りが立ったら残りの①を入れて炒め、しんなりしたらひき肉を加える。

3. 全体に火が通ったら、大豆とトマトの水煮を加えて15分ほど煮る。塩、こしょうで味をととのえる。器に盛り、好みでパセリを散らす。

≫ アレンジ

クミンやチリパウダーなどのスパイスを加えると、深い味わいに。食べた時の満足感もアップします。

