

## 根菜のチリコンカン風



### 1人分栄養素

エネルギー	293kcal
たんぱく質	15.8g
脂 質	11.7g
炭水化物	30.8g
食物繊維	10.1g
食 塩	1.2g

### 材料<2人分>

牛ひき肉……………100g	パセリ……………少々
ごぼう……………1本	
玉ねぎ……………1/4個	しょうゆ……………小さじ2 砂糖……………小さじ1 (a) ウスターソース…小さじ1 カレー粉……………小さじ1 こしょう……………適量
人参……………1/2本	
オリーブオイル…小さじ1	
ミックスビーンズ…100g	
トマト缶(カット)…1/2缶	

### 作り方

- ①ごぼう、玉ねぎ、人参は乱切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルと①を入れ、中火で炒める。
- ③玉ねぎが透き通ってきたらひき肉を加え、ほぐしながら色が変わるまで炒める。
- ④ミックスビーンズ、トマト缶、(a)を入れ、水分が飛ぶまで弱火で煮込む。根菜が固い場合は、水1/2カップを加えて煮詰める。
- ⑤お皿に盛りつけてパセリを振って完成。

### 料理のポイント

夏野菜のトマトは水分が多く、生のままでは体を冷やしてしまいます。しかし、加熱することで体を温める料理に。さらに油と一緒にとることで、トマトに豊富なリコピンも吸収されやすくなります。