

とうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康バランス食～

チリコンカン（豆と挽肉のチリ煮込み）
菜花のバターソテー
春キャベツのセサミソース
季節の果物
または新玉ねぎのコンソメスープ



栄養量(ご飯150g)

エネルギー	532kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	15.9g
糖質	65.3g
食物繊維	8.2g
塩分	2.0g

栄養量(ご飯100g)

エネルギー	448kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	15.7g
糖質	50.1g
食物繊維	7.5g
塩分	2.0g

チリコンカン（豆と挽肉のチリ煮込み）

● 牛ひき肉	15g	トマトの水煮缶	35g	クミンパウダー	3g
● 豚ひき肉	15g	にんにく	3g	パプリカパウダー	3g
● 大豆水煮	30g	白ワイン	20g	オレガノ	1g
● たまねぎ	35g	チーズ	20g	チリペッパー	0.3g
● ピーマン	15g	塩	1.4g	こしょう	0.3g

作り方

1. 玉ねぎとピーマンはみじん切りにする
2. オリーブオイルとにんにくを鍋で熱し、玉ねぎ、ピーマン、合いびき肉を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
3. 白ワインを加えて、水分を飛ばす。
4. トマトの水煮缶とスパイスの6割を入れ、煮詰める。
5. 水分が飛んだらミックスビーンズを加えてさらに煮詰める。
6. 塩と残りのスパイスで味を調える。
7. 最後にチーズをのせる。

とうぶごはん レシピ

春キャベツのセサミソース

◆材料◆

春キャベツ 80g
人参 15g
★ バルサミコ酢 1g
★ りんご酢 2g
★ 砂糖 1g
★ 水 3g
★ すりゴマ 1g

◆作り方◆

[1] 人参は千切り、春キャベツはザク切りにする。
[2] 1をさっと茹でる。
[3] ボウルに ★ を混ぜ合わせ、人参とキャベツの水気をよく絞って加え、混ぜ合わせる。

新玉ねぎとしめじのコンソメスープ

◆材料◆

新玉ねぎ 80g
しめじ 20g
コンソメ 2g
塩 0.8g
水 150g
レッド（ピンク）ペッパー 0.5g

◆作り方◆

[1] 玉ねぎをくし切りにする。しめじをほぐしておく。
[2] 玉ねぎ、しめじを水で煮て、コンソメと塩で味をつける。
[3] 盛付後にレッドペッパーを上からかける。