

御所属：ユーコープ川崎 1 エリア会

御氏名：勝俣 美那子様

**献立名 (なんちゃって チリコンカン)**



材料 ( 4 人分)		作り方
・ミートソース缶詰	(1 缶) 290g	① フライパンにバターと刻んだニンニクを入れバターが溶けたらご飯を入れて炒め、カレー粉、塩、コショウで味を調える。
・ミックスビーンズ缶	240g	② 次にオリーブオイルを入れたフライパンにスライスしたウィンナーをいれて炒めてからミートソース缶、ミックスビーンズ、塩、ブラックペッパー、バジル、サルサソースを入れ、煮込む
・ウィンナーソーセージ	50g	③ ①のライスと②チリコンカンを盛り、粉チーズを振る。
・ごはん	500g	④ トーストしたフランスパンを添える
・バター	10g	
・カレー粉	6~10g	
・ニンニク	1 かけ	
・オリーブオイル	小さじ 1	
・塩	適宜	
・バジル	スライス	
・サルサソース	適宜	ポイント (あれば)
・ブラックペッパー	//	小さいお子さんがいる場合、サルサソース
・フランスパン	//	カレー粉などの香辛料は、お子さんの好みに合わせる。
・粉チーズ	//	

栄養成分 (1 人あたり)	
エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g