

チリコンカン

食物繊維

- ・便秘予防に
- ・急激な血糖値上昇を抑える。

【材料(4人分)】

豚ひき肉	140g
プレーンヨーグルト	60g
たまねぎ	160g
にんじん	1/4本
えりんぎ	2本
冷凍かぼちゃ	60g
ミックスビーンズ	120g
おろしにんにく	1cm
オリーブオイル	小さじ2
カットトマト	400g
カレー粉	小さじ2
A ケチャップ	大さじ1
A 中濃ソース	小さじ2
A 顆粒コンソメ	小さじ1
A 砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① 豚ひき肉とプレーンヨーグルトを混ぜ合わせる。
- ② たまねぎ、人参、えりんぎは粗みじんに切る。かぼちゃは1cm角に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにく、カレー粉を熱し、香りが出たら野菜を入れて炒める。
- ④ たまねぎが透き通ってきたら、豚ひき肉を加え、さらに炒める。
- ⑤ 豚ひき肉の色が完全に変わったら、カットトマト、ミックスビーンズ、Aを加え、水気が無くなるまで煮る。



主食を工夫して

手軽に食物繊維を

・麦ごはんが苦手なら

米粒麦がおすすめ！