

らく育
ミール



デリアートール
監修

チリコンカン風丼

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・凍 鶏ミンチ	1パック(100g)	1パック(200g)
・玉ねぎ	1個	2個
・リーフレタス	1/2袋(40g)	1袋(80g)
・ミックスビーンズ	1パック(55g)	2パック(110g)
・トマトソース	1袋(50g)	2袋(100g)

【家庭で用意】

・塩・こしょう	適量	適量
・オリーブオイル	大さじ1/2	大さじ1
・おろしにんにく	小さじ1	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
・ご飯	2人前	3~4人前

(栄養成分1人前(354g)あたり)(全体を2人分として計算)

☑ 453kcal ☑ 17.1g ☑ 11.1g ☑ 炭 76.4g ☑ 塩 1.8g

※栄養量の表示には、1人分のご飯(目安:茶碗1杯分(150g))も含めております。

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

トマトソースの量はお好みで調整してください。

【下ごしらえ】

鶏ミンチは解凍します。リーフレタスはお好みの大きさにちぎります。

- 1 玉ねぎは粗めのみじん切りにします。
- 2 フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れて熱し、鶏ミンチを火が通るまで炒めます。
- 3 ①を入れて塩・こしょうを振り、しんなりするまで炒めます。
- 4 ミックスビーンズ、トマトソース、しょうゆを加え、炒めます。
- 5 ご飯の上にリーフレタスをのせ、その上に④を盛ったらできあがり。