

仙台病院 スタミナアップメニュー

「チリコンカンライス」

～ アメリカ郷土料理と日本米飯の巡り会い♡～

PRポイント

チリコンカンは、メキシコ料理由来のアメリカ郷土料理「テキス・メクス料理」を代表する一品です。スパイスな味付けにより、豆が苦手な人でも食べやすいチリコンカンをご飯にのせ、レタスでヘルシーさを添えて提供しています。

栄養ポイント

スパイスのピリツとした刺激で、食欲増進&減塩効果を期待！

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

精米 110g 玉ねぎ 15g

合挽肉 40g ベーコン 10g

ビーンズミックス 15g

ウスターソース 0.5g

コンソメスープの素 0.5g

トマト水煮缶 50g ケチャップ 2g

レタス 30g

にんにく、サラダ油、調理酒、塩、胡椒、

クミンパウダー、チリパウダー、ローリエ、

粉チーズ、タバスコ 適量

チリコンカンライスレシピ



作り方

- 1 鍋にサラダ油、にんにくを入れて加熱し、香りが出たらみじん切りにした玉ねぎを炒める。
- 2 合挽肉とベーコンを加えて炒め、塩・胡椒で味付けする。
- 3 ビーンズミックスと各種調味料、スパイスを加えて煮る。
- 4 お皿にご飯、短冊切りにしたレタス、3のチリコンカンの順に盛り付ける。
- 5 お好みで粉チーズとタバスコをかけて召し上がり！