

食品ロスをブロック！ ブロッコリーチリコンカン

もったいない
MOTTAINAIレシピ



レシピ：千葉県立保健医療大学
栄養学科

| 材 料 | 分量(2人分) | 切り方等 |
|-----------|----------------|-------------------|
| ブロッコリーの茎 | 100g (中1株分) | 皮をむき7mmの 角切り |
| 玉ねぎ | 40g | 7mmの角切り |
| にんじん(皮つき) | 30g | 7mmの角切り |
| じゃが芋 | 40g | 1cmの角切り |
| にんにく | 2g | みじん切り (チューブも可) |
| 豚(牛)ひき肉 | 80g | |
| オリーブオイル | 小さじ1 | |
| 水 | 1/2カップ | |
| カットトマト缶 | 200g(1/2缶) | |
| 大豆(水煮) | 60g | 水気をきっておく |
| コンソメ | 小さじ1/4 (1g) | } 混ぜておく (A) |
| トマトケチャップ | 20g | |
| ウスターソース | 小さじ1 | |
| しょうゆ | 小さじ1/2 | |
| 塩 | ひとつまみ | |
| こしょう | 2振り | |

栄養価(1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 234kcal |
| たんぱく質 | 14.8g |
| 脂質 | 11.5g |
| 炭水化物 | 13.6g |
| 食塩相当量 | 1.6g |
| 食物繊維 | 8.9g |

- ①鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。香りが出てきたら、ひき肉を入れて火が通るまで炒める。
- ②ブロッコリーの茎、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋を加えてさらに炒める。
- ③玉ねぎが透き通ってきたら、水、トマト缶を加え、蓋をして弱火で10分煮る。
- ④大豆と(A)を加えて蓋を外し、中火で5分煮る。

*ブロッコリーは皮と茎の間にギザギザの線があります。それに沿うと皮がむきやすいです。
*ブロッコリーの茎やにんじんを皮ごと調理することにより1人50g以上の食品ロスを削減でき、食物繊維も豊富に摂ることができます。