

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

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	水気をきつておく
コンソメ	小さじ1/4 (1g)	{ 混ぜておく
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	(A)
塩	ひとつまみ	
こしょう	2振り	

栄養価 (1人分)

エネルギー	234 kcal
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



レシピ:千葉県立保健医療大学
栄養学科

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。