ケンミン食品株式会社

おうちで簡単☆チリコンカンのライスパスタ

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：639kcal　塩分：3.8g

アメリカ発祥の料理「チリコンカン」をライスパスタにたっぷりかけてボリューム満点レシピにアレンジしました。ひき肉とトマトのうま味やスパイスの香りを活かしたパスタです♪
【管理栄養士考案レシピ】
一見難しそうなチリコンカンですが、自宅で揃えやすい食材で簡単に作れるレシピにしました。トマトには抗酸化作用のある『リコピン』が含まれており、たまねぎと一緒に加熱することでリコピンの吸収率が格段にアップします。また、特に女性が普段の食生活に積極的にプラスしていきたいイソフラボンを多く含む「蒸し大豆」との相性も抜群なので、美容・健康に気を使っている方に特にオススメしたい一品です♪

使用商品　ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食感が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加物不使用・玄米入りです。

材料　1人前

ライスパスタ：80ｇ
蒸し大豆：50ｇ
牛豚合いびき肉：80ｇ
カットトマト缶：150ｇ
たまねぎ：50ｇ(1/4個)
にんじん：10ｇ(1/15本)
にんにく：5ｇ（1かけ）
チリパウダー：2ｇ～(小さじ1～)
【A】ケチャップ：大さじ1（18ｇ）
【A】ウスターソース：大さじ1/2(9ｇ)
【A】コンソメ顆粒：小さじ1(2.5ｇ)
【A】水：50cc
ローリエ：1枚
オリーブオイル：大さじ1/2(6ｇ)
黒こしょう：適量

作り方

(1)
たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにする。

(2)
基本のゆで方でライスパスタを5分ゆでる。
ゆで上がったらザルにとり、すばやく湯切りをする。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

(3)
温めたフライパンにオリーブオイル（大さじ1/2）を熱し、にんにくを炒める。

(4)
にんにくの香りがしてきたら、たまねぎ・にんじんを入れて炒める【中火】。

(5)
たまねぎがしんなりしてきたら、牛豚合いびき肉を入れてさらに炒める。
肉の色が変わったら、チリパウダーを入れてよくかき混ぜる。

(6)
カットトマト缶・蒸し大豆・【A】・ローリエを入れて、6分間煮込む。【弱～中火】

(7)
ゆでたライスパスタを入れ、汁気を吸わせるように、さらに1分間煮込む。

(8)
最後に黒こしょうを振り、お皿に盛り付ける。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.