

● チリコンカンライス ●



1袋、1人分ずつで作ります。

お子さんや辛みが苦手な方は、とうがらしは入れなくてもおいしくいただけます。

スタート

ライス	1人分 (目安量)
無洗米	75 g (1/2 合)
カレー粉	0.5 g (小さじ1/4)
水	120cc (3/4カップ弱)

1 ポリ袋に無洗米、カレー粉を入れよく混ぜる。さらに水を加え、空気を抜きながら袋をねじりあげ、上の方で結ぶ。そのまま、30分浸漬する。



5 1が30分たったら、4の中に1と3をそっと入れ、弱火から中火にして、コトコト沸騰状態を保つ。



チリコンカン	1人分 (目安量)
にんじん	10 g
たまねぎ	50 g (大1/4個)
しめじ	20 g (1/5株)
ウインナー	20 g (1本)
ミックスビーンズ	12.5 g (大さじ1)
水煮大豆	30 g (大さじ2)
ミートソース (缶)	70 g (1/3カップ)
ダイストマト (缶)	50 g (1/4カップ)
薄力粉	1.5 g (小さじ1/2)
砂糖	3 g (小さじ1)
とうがらし (乾) 又はチリパウダー	少々 粉、輪切り、お好みで

2 にんじんは薄いいちょう切り、たまねぎは1cmの角切り、しめじはたまねぎと同じ大きさに切る。ウインナーは5mm幅の輪切りにする。



6 20分たったら、トングを使用して5のライスを鍋からトレーや皿に出す。そのまま10分蒸らす。



3 別のポリ袋に2とミックスビーンズ、水煮大豆、薄力粉、砂糖を入れ、袋をもってよく混ぜる。残りの材料も入れ全体に混ぜたら、空気を抜きながら袋をねじりあげ、上の方で結ぶ。



7 さらに10分 (加熱後30分) たったら、火を止める。チリコンカンは、他のメニューができるまでそのまま保温しておく。



4 鍋の中に水を入れ、火をつける。沸騰したら弱火にして、皿をそっと入れる。



8 もりつけて、出来上がり。

ゴール



調理時間：約60分
(米の浸漬時間含む)

費用目安：330円

栄養価 (1人分) : エネルギー492cal、たんぱく質14.3g、脂質12.9g、炭水化物73.5g、食塩相当量1.4g
(日本食品標準成分表 (八訂))