



## 野菜たっぷり！チリコンカン

### ■材料（4人分）

- ・カゴメ基本のトマトソース295g ……1缶
- ・ミックスビーンズ ……70g
- ・にんにく ……1片
- ・玉ねぎ ……1/2個
- ・トマト ……2個
- ・黄パプリカ ……1/2個
- ・枝豆（正味） ……100g
- ・オリーブ油 ……大さじ1
- ・合い挽き肉 ……200g
- ・カレー粉 ……大さじ1
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・塩 ……少々

■食塩相当量 1.1 g  
（1人当たり）



### ■作り方

- ①にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。パプリカ、トマトは1cmの角切り、枝豆は軽く塩ゆでしておく。
- ②鍋にオリーブ油、にんにくを入れ炒め、香りが出てきたら玉ねぎを炒める。（中火5分）
- ③合いびき肉とカレー粉を加え、色が変わったらパプリカを加え炒める。（中火5分）
- ④トマト、ミックスビーンズ、枝豆、「基本のトマトソース」、塩を入れて水分を飛ばしながら煮込む。（中火10～15分程度） ※お好みでカレー粉で辛さを調整し、出来上がり。

トマトやトマトソースの酸味、カレー粉のスパイシーさを活かして、おいしく減塩！具沢山の満足のある1品です。パンやトルティーヤを添えても楽しめます。

※福島県が求める食塩相当量1g以下のメニューという規定に対し、  
カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

## 健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況\*です。そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

\*平成28年度福島県食行動実態把握調査