

チリビーンズ



作りかた

- 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、ピーマンは粗みじんにする。
- 耐熱皿に①を入れてサラダ油を回しかけ、ラップなしでレンジ 500W 約2分加熱する。
- 耐熱容器に②の野菜とひき肉、茹で大豆、Aを加える。さらにBのスープの素をほぐしてカゴメ基本のトマトソースとともに加え、泡立器でまんべんなく混ぜ合わせる。ラップ又は蓋をしてレンジ 500W 約3分加熱し、取り出してよく混ぜる。
- 同様にして、さらにレンジ 500W 約2分加熱する。

手動

レンジ

500W

加熱：約3分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

281kcal

塩分

1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分
牛ひき肉	80g
茹で大豆	120g
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1片
ピーマン	1個
サラダ油	大さじ1
A ローリエ	1枚
A チリパウダー	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/5
A こしょう	少々
B 固形スープの素	1/2個
B カゴメ基本のトマトソース(295g)	2/3缶

調理のコツ・ポイント

レタスやタコスチップを添えるとおいしく召し上がれます。

このレシピに使われている商品



カゴメ基本のトマトソース