

鉄分たっぷりレシピ：主菜

「チリコンカン入りトルティーヤ」

豆類に含まれる非ヘム鉄はヘム鉄と比べて吸収率は低いものの、ビタミンC・蛋白質と一緒に摂取することでその吸収率をアップすることができます。

<主な材料・4人分>

- ・ A レンズ豆、赤いんげん豆、ひよこ豆（缶詰） 各 100 g
- ・ 牛挽肉 200 g
- ・ ニンニク 1 片
- ・ 油 大さじ 1
- ・ 玉葱 1 個
- ・ B カレー粉 小さじ 1
- ・ B チリパウダー大さじ 1
- ★カットトマト缶 1 缶（400 g）
- ★水 200cc
- ★ローリエ 1 枚
- ★ケチャップ 大さじ 6
- ★コンソメ 小さじ 2
- ★ソース 大さじ 2
- ★砂糖 小さじ 2
- トルティーヤ 8 枚
- レタス 4 枚
- ブロッコリースプラウト 1 パック



<作り方>

- ① フライパンに油をひき、みじん切りにしたニンニクを入れ炒める。香りがでたら、強火にし牛肉を入れてそぼろ状になるように炒める。粗みじん切りにした玉葱を加えてさらに炒める。
- ② 玉葱が透き通ってきたら、B のスパイスを入れて軽く炒める。
- ③ 汁気を切った A の豆類、★を加え、弱火で 15～20 分ほどたまにかき混ぜながら煮込む。
- ④ トルティーヤに短冊切りにしたレタス、ブロッコリースプラウト、③を入れて巻く。

(1人分)

エネルギー 480kcal 蛋白質 19.8g 塩分 1.5g