

チリコンカン

セールスポイント

【応募者：平古場彩那さん、三苫遼さん】

- 材料は全て缶詰なので、洗いものが少ないです。
- 短時間でできます。
- 食材に味が付いているので、調味料はいりません。
- たんぱく質、脂質、食物繊維を摂取できます。
- ごはん、パン、麺に合います。

エネルギー

114kcal

たんぱく質

10.7g

脂質

4.6g

食塩相当量

2.5g

食物繊維

2.7g



調理時間
(目安)

15分

食事バランスガイドで
見てみると…



副菜：2つ【sv】

主菜：1つ【sv】

ワンポイントアドバイス

- ★コンビーフなどの味付けで十分であれば、塩・こしょうの味付けは不要で、塩分相当量が少なくなります。
- ★ミックスビーンズは商品により入っている豆が多少違ってきます。食感や彩りによりお好みで選んでみましょう。