



彩り野菜のチリコンカン

たっぷりの野菜とお豆を「ベジカフェ 豆腐ミートのボロネーゼ」で炒めるだけの簡単調理。
ひき肉と遜色ない豆腐ミートで、食べ応えも十分。小鉢料理としてもオススメです。

材料(大皿1皿分)

- A
- ・ベジカフェ 豆腐ミートのボロネーゼ・・・・・・・・・・140g(1袋)
 - ・レッドキドニー(缶又はドライパック)・・・・・・・・・・60g
 - ・オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
 - ・冷凍イタリアン野菜ミックス・・・・・・・・・・200g
(ごごろカット・2色ズッキーニ&赤パプリカ・解凍)
 - ・塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① オリーブ油を熱してイタリアン野菜ミックスをサッと炒め、余分な水分を飛ばす。
- ② Aを合わせて加熱し、塩、こしょうで味を調えて器に盛る。
※お好みの器に合わせてご調整ください。

ベジカフェ 豆腐ミートのボロネーゼの 解凍方法

ボイルの場合：袋は開封せずに、凍ったまま沸騰したお湯の中で約5分加熱してください。

スチームの場合：袋は開封せずに、凍ったまま穴あきホテルパンに入れ、スチームコンベクション(スチームモード100℃)で約3分加熱してください。

※調理条件(温度や時間)は使用する調理機種により異なりますので、都度ご調整願います。