



チリコンカン



☆☆ワンポイント☆☆

チリコンカンはひき肉、トマト、豆などを煮こんだスパイシーな味付けのメキシコ料理です。

ミックスビーンズやレンズ豆を入れることで、栄養価が高く、満腹感がある一品になります。



【材料】(4人分)

	豚ひき肉	40g
	ガーリックパウダー	少々
	サラダ油	小さじ1
	水煮大豆	200g
	レトルトミックスビーンズ	60g
	レンズ豆	40g
	たまねぎ	210g
	(冷)グリーンピース	20g
	トマト(角切り) 缶	120g
	コンソメスープのもと	大さじ1/2
A	トマトケチャップ	大さじ1と1/2
	チリソース	小さじ1
	ソース	小さじ1
〈水溶き片栗粉〉		
	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ1
塩・洋こしょう		少々

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにする。グリーンピースはゆでる。
- ② サラダ油を熱し、豚ひき肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎを入れ、炒める。
- ④ 大豆、ミックスビーンズ、トマトを入れ、炒める。
- ⑤ コンソメスープのもとを入れ、炒める。
- ⑥ Aで調味し、レンズ豆を入れ、煮る。
煮えにくい場合は水(分量外)を少量加える。
- ⑦ 水溶き片栗粉を入れ、グリーンピースを加えて煮る。
- ⑧ 塩、洋こしょうで味をととのえる。