

3月レシピ紹介

チリコンカーン

<材料>		4人分
	豚ひき肉	120g
	水煮大豆	120g
	玉葱	180g
	にんじん	60g
	にんにく	ひとかけ
	なたね油	適量
A	トマトケチャップ	40g
	ウスターソース	大さじ1強
	チリミックス	10g
	塩	少々
	こしょう	少々
	赤ワイン	小さじ1
	水	1/2カップ

<作り方>

- ①玉葱、にんじん、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて香りをだす。
- ③豚ひき肉を入れて炒め、色が変わったら、塩、こしょうを半量入れ、赤ワインをふる。
- ④玉葱を加えてさらに炒め、にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤水、水煮大豆を加えて煮込み、Aの調味料で味つけをする。
- ⑥残りの塩、こしょうで味をととのえる。

アメリカで親しまれている料理です。チリミックスのピリッとした辛さに食欲がそそられます。パンにも合い、大豆が美味しく食べられます。

