

Stay home. Let's cooking! ～おうちごはんを楽しもう～

【チリコンカン】

(材料 4 人分)



- 牛豚合挽き肉・・・150g
- サラダ油・・・小さじ1
- にんにくすりおろし・・・小さじ1/2
- 赤ワイン(酒)・・・小さじ1
- 塩こしょう・・・少々
- たまねぎ・・・中1/2個
- 大豆缶詰・・・50g
- ☆ケチャップ・・・大さじ2強
- ☆中濃ソース・・・小さじ1
- ☆さとう・・・小さじ1/2
- ☆タバスコ・・・少々

爪が伸びていないか、時計などは外したかを確認し、
しっかりと手洗いをしてから作業を始めましょう！



(作り方)

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱してにんにくを炒めて香りを出し、合挽き肉を炒め、赤ワインと塩こしょうをふる。
- ③ 肉に火が通ったら、たまねぎを加え、よく炒める。
- ④ 大豆を加え、さらに炒める
- ⑤ ④に☆の調味料を加えて炒め合わせ、味をととのえる。

※チリコンカンは、豆と肉をチリ風味でスパイシーに煮込んだアメリカ・テキサス生まれのメキシコ風料理です。給食ではコッペパンにはさんで食べます。ご飯にもよく合う味付けなので、ごはんのにせて食べるのもおすすめです。

