



大豆缶のチリコンカン

パンにも麺にも、ごはんにも。
辛くないチリコンカン！

たっぷり栄養の入った大豆缶を、ローリングストックとして活用した一品です。アメリカンでメキシカンなチリコンカン♪

材料2人分

<input type="checkbox"/> 大豆の水煮缶詰	100g	<input type="checkbox"/> ケチャップ	大さじ3
<input type="checkbox"/> ひき肉	150g	<input type="checkbox"/> ウスターソース	大さじ2
<input type="checkbox"/> 人参	15g	<input type="checkbox"/> カレーパウダー	少々
<input type="checkbox"/> 玉ねぎ	1/2個	<input type="checkbox"/> 油	少々
<input type="checkbox"/> トマト	1~2個	<input type="checkbox"/> 塩・こしょう	少々
<input type="checkbox"/> にんにく	1かけ	<input type="checkbox"/> パセリ・粉チーズ	お好みで

作り方

1. にんにく、人参、玉ねぎはみじん切りにしておく。トマトは角切りにしておく。
2. フライパンに油をしいてにんにくを炒め、香りがでてきたら玉ねぎ、ひき肉、人参をあわせて炒める。
3. ひき肉に火が通ったらトマトを入れ、つぶしながら水分が飛ぶまで炒めながら煮込む。
4. 大豆缶も入れ、ケチャップ、ソース、カレーパウダーを入れて味を整えたら完成。



指導のポイント

- ・今回は生トマトを使用しましたが、トマトの水煮缶詰などで作っても良いでしょう。
- ・お好みで唐辛子を入れると本場の味により近づきます。



MEMO



チリコンカンは、直訳で「唐辛子イン牛肉」。メキシコ風アメリカ料理として知られます。かつて、鮮度が落ちた肉をハーブと香辛料で煮込んだのが発祥という説が有力です。

レッドキドニービーンズを用いるレシピが多いですが、地域や家庭により、使う肉や豆の種類にバリエーションがあります。今回は栄養価が高く身近で手に入れやすい、大豆の水煮缶を用いました。大豆缶は飽きないので、ローリングストックとしても優秀ですよ。



体験



知識



カテゴリ

ごはん

調理時間

30
min

人数

4人~

費用

¥ ¥ ¥

