

ピリッと辛い。野菜も大豆もたっぷり！アメリカ生まれの **チリコンカン**

材 料 (二人分)

- ・大豆水煮缶 100g
 - ・ミックスビーンズ缶 100g
 - ・カットトマト缶(水煮) 200g
 - ・豚ミンチ 150g
 - ・野菜色々 300g (玉ねぎ、にんじん、なす、黄ピーマン、ズッキーニ、シメジなど)
 - ・コンソメ 5g (1キューブ)
 - ・ケチャップ 大さじ2
 - ・おろしにんにく 5cm位
 - ・オリーブオイル 大さじ1
- スパイス&ハーブ チリパウダー、ナツメグ、こしょう、ガラムマサラなど、パセリ、バジル、ローズマリー、オレガノなど
- ★スパイス&ハーブはあくまで好みです。鷹の爪やカレー粉、こしょうで構いません

下準備：野菜は、2cm角になるように切る

つくり方

① 厚手の鍋かフライパンに、オリーブオイルとおろしにんにくを入れる。火をつけて、焦がさないように香りを出す。



② 豚ミンチを入れて、炒める。そぼろ状になったら、野菜をすべて入れる。



③野菜がしんなりしたら、大豆、ミックスビーンズ、トマト水煮、ケチャップ、コンソメを入れる。落とし蓋などでコトコト煮込む。



④汁気が少なくなったら、好みのスパイスを加える。(チリパウダー小さじ 1/2、こしょう少々、ナツメグ小さじ 1/2、ガラムマサラ少々) 辛さは、好みで調整してください。



⑤お皿に盛り、パセリやバジルなど飾り付けて、出来上がり。



☆たくさん作って、常備菜にも利用ください。また、密封できる袋に入れて冷凍保存も可能です。

☆冷蔵庫に少しずつ残る野菜で作ることもできます。野菜は何でも大丈夫ですので、季節に応じてアレンジしてください。

★チリコンカンに、水 100 cc、パンネ 30g、ケチャップ大さじ 1 を加えて、煮込むと野菜たっぷりパスタの出来上がり。1品でバランスのよいメニューに仕上がります。

