

# チリコンカン



## <材料(4人分)>

ミックスビーンズ	160g
豚ひき肉	140g
玉ねぎ	240g
にんじん	100g
にんにく	少々
油	少々
トマト水煮	20g
ケチャップ	大さじ3
ウスターーソース	小さじ1と1/2

A	塩	小さじ 1/2
	こしょう	少々
	チリパウダー	少々
	クミン	少々
	ナツメグ	少々
	砂糖	少々
	赤ワイン	小さじ1
	水	適量

## <作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじんは粗めのみじん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② なべに油、にんにくを入れて熱し、豚ひき肉、Aを入れて炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ④ トマト水煮、ケチャップ、ウスターーソース、水を加えて 煮込み、ミックスビーンズを加える。