

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、ウスターソース、水を加えて 煮込み、ミックスビーンズを加える。