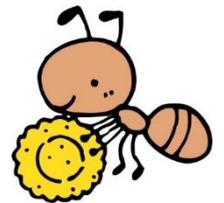




大豆のチリコンカン



<材 料>

作り方4人前

豚ひき肉 50g ジャガイモ 2個 玉ねぎ 1/2個 人参 1/3本

大豆の水煮 小1缶 しめじ 1/2房 グリンピース 少々 塩・胡椒

☆ コンソメ 小さじ1 ソース 大さじ1/2 砂糖 小さじ1 ケチャップ 大さじ3

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、ジャガイモ・人参は厚みのあるイチヨウ切り、しめじは房をはずす。
- ② 大豆の水煮缶はザルにあげて水洗いしておく。
- ③ フライパンにひき肉を入れて炒め玉ねぎ・人参・ジャガイモをしんなりするまで炒める。
- ④ 大豆の水煮缶を加え、☆の調味料を入れて材料が柔らかくなるまで、15～20分位良く煮込む。
- ⑤ とろりとした感じになったら、塩・胡椒で味を整えて出来上がりです。



<ワンポイント>

チリコンカンはアメリカ発祥の食べ物です。

献立のレパートリーに困ったときにぜひ作ってみてください！！