

# チリコンカーン



## 材料【4～5人分】

ミックスビーンズ (水煮)	100g	サラダ油	適量	} A
合挽き肉	150g	ガーリックパウダー	少々	
玉ねぎ	中1個	濃口醤油	大さじ2	
トマト缶	1/2缶	トマトケチャップ	大さじ2	
人参	中1/2本	デミグラスソース	大さじ2	
マッシュルーム (水煮)	50g	砂糖	大さじ1	
		チリパウダー	少々	
		ナツメグ	少々	
		こしょう	少々	

## ～作り方～

- ① 玉ねぎ、人参はさいの目切り、マッシュルームはうすくスライスしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、合挽き肉とガーリックパウダーを入れ炒める。
- ③ 合挽き肉に火が通ったら①を入れさらに炒める。
- ④ ③にミックスビーンズ、トマト缶、調味料Aを加え、しばらく煮込んで仕上げる。



チリコンカーンはメキシコやアメリカの代表的な豆を使った煮込み料理です。

ご家庭ではスパイスをより効かせて、じゃがいもやピーマン等を入れて真だくさんに仕上げるのもおすすめです。