

チリコンカン

トマトの旨味とたっぶりスパイスで♪



0.8g

【6人分換算】

— 減らソルトレシピ —

材料 4~6人分

金時豆または

レッドキドニー(水煮) 300g

牛豚合びき肉 200g

たまねぎ 200g

にんにく 10g

サラダ油 小さじ2

トマト水煮缶 1缶(400g)

水 1カップ

トマトピューレ 大さじ3

作り方



トマトケチャップ 大さじ3

ローリエ 2枚

チリパウダー 小さじ1

オレガノ 小さじ1

クミンシード 小さじ1

固形スープの素 4g(1個)

1. 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにしておく。
2. 深めの鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、にんにくを入れて、透きとおるまで炒め、ひき肉を加えてよく炒め合わせる。
3. 2にトマト水煮缶、水、トマトピューレ、トマトケチャップ、ローリエ、チリパウダー、オレガノ、クミンシード、固形スープの素を入れて味がなじむまで20分以上煮込む。
4. 豆の水気を切って、3に加え、さらに20分ほど煮る。
5. 途中で水気が少なくなったら水を加え、ひたひたよりやや少なめの量でもったりするまで煮つめる。