

チリコンカーン

4人分

材料

にんにく	少々	油	少々
豚挽肉	50g	塩	少々
ベーコン	1/2枚	コショウ	少々
玉ねぎ	大1個	醤油	小さじ1/2
人参	1/3本	赤ワイン	小さじ1弱
金時豆	40g	中濃ソース	小さじ1強
パセリ	1本	ケチャップ	大さじ1
トマトピューレ	大さじ3		
チリパウダー	少々		

作り方

- ① にんにく・玉ねぎ・人参・パセリはみじん切り、ベーコンは5mm幅に切る
- ② 金時豆は柔らかくなるまで茹でる
- ③ 油でにんにくを炒め、ベーコン・豚挽肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ・人参を加えて炒める
- ④ 調味料を加えて煮る
- ⑤ ④に②を加えて更に煮る
- ⑥ 仕上げにパセリを加えて味を整える

材料・調味料の量は目安です