

～＊～ チリコンカーン ～＊～

<材料 4人分>

大豆(乾燥).....50g
牛ひき肉.....50g
玉ねぎ.....160g
にんじん.....60g
冷凍コーン.....40g
じゃが芋.....200g
トマト缶(カット)・・40g
炒め油.....適量
おろしにんにく.....少々
チリパウダー.....少々
ケチャップ.....大さじ3
中濃ソース.....大さじ 2・1/2
塩、コショウ.....少々
砂糖.....小さじ 1
鶏だし.....小さじ 1/2
パセリ.....少々
片栗粉.....小さじ 1/2

水.....150cc

<作り方>

- ①大豆(乾燥)はさっと洗い、ゆでておく。(ゆで汁は使う)
- ②玉ねぎは1cm角に切り、にんじんは7mm角に切る。
- ③じゃがいもは1cm角に切る。
- ④鍋に油をひいて、おろしにんにくと牛ひき肉を炒める。



⑤②③の野菜とチリパウダーを入れて炒める。

⑥⑤の鍋に水を入れて沸かす。

⑦アクをとり、冷凍コーン、トマト缶を入れる。

⑧じゃが芋が煮えたら、調味料を入れ煮込む。

⑨仕上げに、パセリのみじん切りと水溶きでんぷんでとろみをつけて仕上げる。