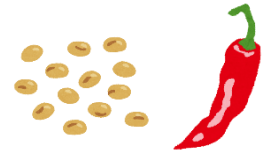


チリコンカン



材料 (4人分)

	・牛豚合いびき肉	160g
A	・酒	小さじ 1
	・おろしにんにく	少々
	・塩こしょう	少々
	・玉ねぎ	200g
	・にんじん	110g
	・じゃがいも	270g
	・サラダ油	小さじ 1
	・水	150cc
	・大豆(水煮)	150g
B	・コンソメ	5g
	・ケチャップ	80g
	・チリパウダー	小さじ 1/2～小さじ 1
	・ウスターソース	小さじ 1/2
	・砂糖	小さじ 2

作り方

1. 玉ねぎは角切り、にんじんはいちょう切りにする。
2. じゃがいもは角切りにし、水にさらしておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、合いびき肉、A を加えて中火で炒める。
4. 3に火が通ったら、1を加えて炒める。
5. 4に水気を切った2を加えて軽く炒め、分量の水を加えて煮込む。
6. 5に水気を切った大豆、B を加え、全体を混ぜ合わせて弱火で煮込む。
7. 6に砂糖を加え、軽く煮込む。

