



# チリコンカン

～豆と挽肉を煮込んだアメリカのピリ辛料理～



## 材 料 2人分

水煮大豆	100 g	オリーブオイル	小さじ 1
豚ひき肉	50 g	塩・こしょう	少々
玉ねぎ	中 1/4 個	ローリエ	1 枚
セロリ	小 1 本	固形コンソメ	1/2 個
人参	1/3 本	チリソース	小さじ 1/2
トマト缶	1/3 缶		

## 作り方

- ① セロリはスジを取り、粗いみじん切りに、人参、玉ねぎも粗めのみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、豚ひき肉を炒め赤みがなくなりかけたら①の野菜を加えしんなりするまで炒める。
- ③ ②にトマト缶、水煮大豆、固形コンソメ、ローリエを入れしばらく煮込み塩・こしょうで味を調え、最後にチリソースを加えて煮込み、器に盛り付ける。

\*お好みで、バゲット、パン、クラッカーなどを添えてください。