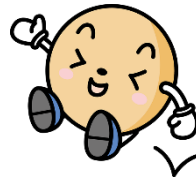


チリコンカン



材料

分量 5人分

豚ひき肉 200g
酒 小さじ1
大豆水煮 250g
たまねぎ 中1コ
にんじん 1/2本
カットトマト缶 80g
(トマトでもよい)
シェルマカロニ 70g
グリーンピース 50g

サラダ油 大さじ1弱
しょうが 小さじ1
(おろし生姜)
にんにく 小さじ1
(おろしにんにく)

a

トマトケチャップ 100g
中濃ソース 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
赤ワイン 小さじ2
チリパウダー 少々
塩 少々
こしょう 少々
コンソメ 小さじ1
鶏がらスープ(粉) 小さじ1
水 150cc
粉チーズ 小さじ2

＜ 作り方 ＞

- ① たまねぎ、にんじんは、小さめの角切りに切る。
- ② トマトも小さめの角切りに切る。
- ③ 生姜とにんにくは、みじん切りにする。
- ④ シェルマカロニは、ゆでておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油と③の生姜とにんにくを入れて、弱火で香りを出す。
- ⑥ 中火で玉ねぎを入れて炒める。油がまわったら、酒をふった豚ひき肉を入れて、さらに炒める。
- ⑦ にんじん、カットトマトを入れて炒め、水150ccを加え、にんじんやわらかくまで煮る。
- ⑧ 大豆水煮を入れる。
- ⑨ 次に、aの調味料を入れて煮る。
- ⑩ 粉チーズを入れて煮る。
- ⑪ 味を見て、塩などで味をととのえる。
- ⑫ ゆでたシェルマカロニとグリーンピースを入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑬ 出来上がり！