



本日のメニュー



チリコンカン アメリカ南西部・メキシコ

本日の試食はチリコンカン！牛挽き肉と玉葱をしっかりと炒めそこにトマト・チリパウダーで調味し、金時豆を煮込んだものが最もポピュラー！

今日のレシピ(一人分)

- 牛挽き肉 60g ●レットキドニー水煮 80g ●玉葱粗みじん 80g
- ダイストマト 90cc ●卸にんにく 2g ●コリアンダーパウダー 2g
- クミンパウダー 1g ●チリパウダー 0.5g ●クローブパウダー 0.5g
- シナモンパウダー 0.5g ●ローリエ(乾燥) 0.2枚 ●塩 1.2g サラダ油炒め用

★作り方★

- ①サラダ油でニンニクの香りを出し玉葱をしっかりと透明になるまで炒める。
- ②牛挽き肉を入れ炒め・その他の材料をすべて入れ好みの味まで煮詰める。

※とにかく簡単！ 皆さんもぜひ作ってみて下さい。

