

🌿 鈴木祐子（川西町調理師部会）さん 考案

## チリコンカン

### 材料

紅大豆	30g	完熟トマト	100g
青焔豆	15g	ケチャップ	50g
豚挽き肉	100g	オリーブオイル	少々
玉ねぎ	100g	赤ワイン	3cc
ピーマン	30g	しょうゆ	3cc
にんにく	1 かけ	チリパウダー	少々
塩・こしょう	適宜		

- ① 紅大豆・青焔豆は一晩水につけて戻す。
- ② 玉ねぎ・ピーマンはさいの目に切り、にんにくはみじん切りにする。トマトは湯むきしてさいの目に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、玉ねぎ・豚挽き肉・ピーマンを入れて、パラパラになるようにほぐしながら炒める。
- ④ ひたひた位に水を加え、調味料と切ったトマト、豆も加えて、焦げないようにかき混ぜながら、水分がなくなるまで煮込む。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調べて出来上がり。

