

★チリコンカン★

【材料 4人分】

牛ミンチ . . . 60 g
レンズ豆 . . . 60 g (乾燥のものは30分ほど水に浸漬)
セロリー . . . 10 g
たまねぎ . . . 140 g(中3/4個)
にんじん . . . 20 g(中1/4本)
トマトケチャップ . . . 小さじ5
トマト角切り缶 . . . 65 g シュレッドチーズ . . . 5 g
片栗粉 . . . 小さじ2/3 ウスターソース . . . 小さじ1/3
チリパウダー . . . 少々 サラダ油 . . . 適量
塩、こしょう . . . 少々

【作り方】

1. セロリー、にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
2. 熱した鍋に油をしき、牛ミンチをほぐしながら炒め、火が通ったら1とレンズ豆を加えて炒める。
3. トマト角切り缶、トマトケチャップ、ウスターソース、チリパウダーをいれて煮込む。
4. チーズをいれ、塩、こしょうで味を整える。
5. 水溶き片栗粉をいれ、とろみがついたら完成。