

くらしの炎 vol.179

- 炎でかんたんクッキング ▶レシピ「チリコンカン」
- 特集 ▶エネファーム／ガスファンヒーター
- 企業さま紹介 ▶トレボン食品株式会社
- 📺 読者プレゼント
▶トレボン食品株式会社「ご当地サイダーセット」



材料(4人分) …………… 約218kcal(1人当たり)

調理時間
約30分



- 合いびき肉 ……200g
- たまねぎ…200g(中1個)
- にんにく ……1片
- サラダ油 ……小さじ2
- 塩 ……小さじ1/4
- こしょう ……適量
- A** ●オレガノ ……小さじ1/2
- クミンパウダー ……小さじ1/2
- チリパウダー ……小さじ2~大さじ1程度
- B** ●レッドキドニービーンズ(水煮) ……200g
- トマトジュース(食塩無添加) ……200ml
- ローリエ ……1枚
- 固形コンソメ ……1個
- みじんパセリ ……適量
- タバスコ、チリペッパー ……適宜

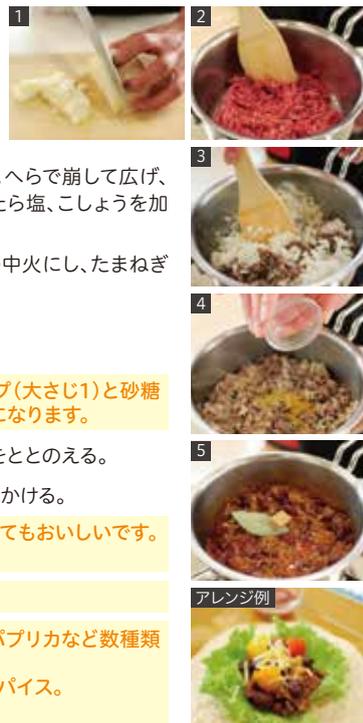
❖ おうちで手軽に本場の味! ❖

チリコンカン

鍋一つで本格的なチリコンカンを楽しむことができます。作り置きができるので一人暮らしの方や忙しい日のご飯にもぴったり！手軽におうちでメキシコ料理を満喫しませんか？

〈作り方〉

- 1 たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。レッドキドニービーンズはザルに上げて汁気をきる。
💡レッドキドニービーンズは、お好みの豆の水煮(大豆やひよこ豆、ミックスビーンズ)で代用できます。
 - 2 厚手の鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、合いびき肉を入れる。へらで崩して広げ、そのまましばらく触らずに待ち、焼き色を付ける。焼き色が付いたら塩、こしょうを加え、崩しながら炒める。
 - 3 たまねぎ、にんにくを加えてさっと炒め合わせる。蓋をして弱めの中火にし、たまねぎが透き通るまで5分蒸し焼きにする。(タイマー機能が便利)途中、焦げないようにかき混ぜる。
 - 4 **A**を加え、じっくりと炒めてしっかりと香りを出す。
💡チリパウダーの量は、お好みで加減してください。トマトケチャップ(大さじ1)と砂糖(ひとつまみ)を加えると、お子さまでも食べやすい甘めの味付けになります。
 - 5 **B**を加え汁気がなくなるまで煮込む。味見をし、塩、こしょうで味をととのえる。
 - 6 器に盛り付け、パセリを散らす。お好みでタバスコ、チリペッパーをかける。
💡野菜などと一緒にトルティーヤに包んで食べたり、バゲットにのせてもおいしいです。ご飯にのせてタコライスにもアレンジできます。
- 💡冷凍保存も可能です。(2週間程度)
- 💡チリパウダーは赤唐辛子を主体にクミン、オレガノ、ガーリック、パプリカなど数種類を合わせたスパイス。チリペッパー(カイエンペッパー)は赤唐辛子のみを原料とするスパイス。辛さが異なるので、使用前に確認してください。



ガス局料理教室に参加してみませんか？

親子教室も開催しています！詳しくはガス局ホームページをご確認ください。

仙台市ガス局 料理教室

