

チリコンカン



材料

合いびき肉 200g
 たまねぎ 1個
 豆の水煮缶 300g
 オリーブオイル 大2
 ニンニク 小2
 ブラックペッパー 少々
 塩 小1/2
 チリパウダー 大1~1と1/2
 コンソメ 1個
 トマト 水煮缶 400g
 ローリエ 1枚
 赤ワイン 200cc

作り方

- ① 玉ネギを、にんにくがおいしくなるまであたためたオリーブオイルでいためる。
- ② お肉を加えていため、ブラックペッパー、チリパウダー、塩を加えて、さらにいためる。
- ③ 豆の水煮缶を加え2分程炒め、ワイン、トマト水煮缶、固形コンソメ、ローリエを加える。煮立ったら、弱火で20~25分程煮込む。



今回はコンキッポがなくて、クラッカーで代用しました。

後日、豆腐でトルティーヤをつくりチリコンカンをまいて食べましたが、ヘルシーでとてもおいしかったです。メキシコ料理なので、是非コロナビールと共に。ワインとも相性ピッタリです。

高野