

9月のおすすめメニュー

チリコンカン(9月28日)



材料 (4人分)

- | | |
|------------|-----------|
| ・ 豚ミンチ | 80g |
| ・ 大豆 (水煮) | 120g |
| ・ 玉ねぎ | 1個 |
| ・ にんじん | 1/2本 |
| ・ トマト | 1/6個 |
| ・ にんにく | 1片 |
| ・ サラダ油 | 小さじ1杯 |
| ・ トマトケチャップ | 大さじ2杯 |
| ・ とんかつソース | 大さじ1と1/2杯 |
| ・ チリパウダー | 少々 |
| ・ 塩 | 少々 |
| ・ 水 | 40mL |

作り方



1. にんにく・玉ねぎ・にんじんはみじん切り、トマトは角切りにする。
2. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、にんにく・豚ミンチ・玉ねぎ・にんじん・トマトを炒める。
3. 野菜に火が通ったら、大豆・トマトケチャップ・とんかつソース・チリパウダー・塩・水を加えて煮込む。