



我一小給食レシピ



献立名

チリコンカン

献立使用日 : 6月29日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
米	520g	3合半	おろしにんにく	3g	小さじ1弱
水	620g	3カップ強	炒め用油	12g	大さじ1
ターメリック(粉)	0.6g	少々	ケチャップ	30g	大さじ2
バター	16g	大さじ1と1/3	トマトピューレ	15g	大さじ1
パセリ	4g	4切程度	中濃ソース	36g	大さじ2
			ウスターソース	36g	大さじ2
大豆水煮	200g		カレー粉	4g	小さじ2
豚ひき肉	240g		チリパウダー	0.4g	少々
玉ねぎ	440g	中2個	塩	4g	小さじ2/3
にんじん	120g	中1本	赤ワイン	15g	大さじ1
おろししょうが	3g	小さじ1弱	グリーンピース水煮	30g	

〈作り方〉

- ① 米は研いで、水に1時間ほどつけておきます。ターメリックを入れて炊飯します。
- ② 玉ねぎとにんじんはみじん切りにしておきます。
- ③ 鍋に油としょうが、にんにくを入れて火にかけて炒めます。
- ④ 香りが出てきたらひき肉を入れ、よくほぐしながら炒めます。
- ⑤ ひき肉がほぐれてきたら、にんじんと玉ねぎを入れて炒めます。
- ⑥ 大豆の水煮、調味料類、スパイス類を全て入れ、弱火でコトコトとじっくり煮ます。
- ⑦ 10~15分ほど煮たらグリーンピースを入れて火を止めます。
- ⑧ ごはんが炊きあがったらバターときざんだパセリを入れて、混ぜておきます。
- ⑨ 盛り付けて完成です。

ターメリックが無い場合は、バターのみバターライス、もしくは単なる白いごはんでもおいしく食べられます。パンとの相性も良いですよ。

