



和風チリコンカン

生でも加熱しても美味～トマトレシピ②

和風チリコンカン

材 料 (2人分)

合いびき肉…………… 150g
ミックスビーンズ …… 100g
トマト …………… 2個(約250g)
たまねぎ…………… 1/2個
にんにく…………… 1片
ごはん…………… 2膳
オリーブオイル…… 小さじ1
★ケチャップ………… 大さじ1
★中濃ソース
…………… 小さじ1と1/2
★だしパック(中身)… 小さじ1
※本格・万能だしパック使用
レタス…………… お好みで

- 1 トマトは2cm角に切り、たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、ひき肉・たまねぎを中火で炒める。
- 3 ひき肉の色が変わるまで炒めたら、ミックスビーンズ・トマトを入れ炒め合わせ、★を加えてふたをして7～10分くらい煮る。
- 4 器にご飯を盛り、お好みでレタスをのせてできあがり♪

コツ・ポイント

- 今回はフレッシュトマトを使用しましたが、トマト缶(1缶)でもおいしくできます。
- 煮込む時は焦がさないように注意してください。
- にんじん・パプリカ・ベーコンなどのみじん切りを入れても◎。
- ミックスビーンズは、大豆の水煮など他の豆でも大丈夫です。