

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

- 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。
- 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。
- ひき肉の色が変わらるまで炒めたら、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。
- 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いましたが、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。