

## チリコンカーン

材料	ひとり分 (g)	作りやすい量	備考
豚ひき肉	30	210g	
赤ワイン	0.6	小さじ1	
しょうゆ	0.6	小さじ1	
にんにく	0.15	ひとかけ	みじん切り
たまねぎ	25	175g	みじん切り
サラダ油	0.5	小さじ1弱	
大豆	10	70g	ゆでて細かく砕く
塩	0.1	ひとつまみ	
こしょう	0.02	少々	
スープの素	0.5	少々	
(大豆のゆで汁)	10	70g	
赤ワイン	0.3	小さじ1/2	
しょうゆ	0.2	小さじ1/3	
ウスターソース	0.3	小さじ1弱	
中濃ソース	6	40g	
トマトピューレ	1	7g	
トマトケチャップ	12	85g	
タバスコ	0.1	少々	
(チリパウダー)		好みで・・・	

### 作り方

- ①大豆は柔らかくなるまでゆでておく。
- ②豚ひき肉に下味をつけておく。
- ③鍋にサラダ油を入れたら、にんにく・玉ねぎを入れ、炒める。
- ④ひき肉を入れ、色が変わり、よくほぐれたら、大豆・煮汁・調味料（タバスコ以外）を加え煮る。
- ⑤仕上げにタバスコを加え、辛さの調節をする。

\*好みでチリパウダーを加えると、さっぱりとした香りがたちます。

\*パンやナンにのせて、多めに作ってピザトーストとしても・・・。