



# チリコンカン

## 【材料 4人分】

豚ひき肉	・・・80g	A	トマトケチャップ	・・・大さじ1+1/2
ガーリック(パウダー)	・・・少々		チリソース	・・・小さじ1/2
たまねぎ	・・・90g		コンソメスープのもと	・・・小さじ1強
トマト(角切り)缶	・・・60g		ソース	・・・小さじ2
レトルトミックスビーンズ	・・・120g		塩	・・・少々
サラダ油	・・・小さじ1		洋こしょう	・・・少々
小麦粉	・・・大さじ1/2			

\* 学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

## 【作り方】

- ① たまねぎは、みじん切りにする。
- ② 小麦粉は弱火で褐色になるまでからいりする。
- ③ サラダ油を熱し、豚ひき肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。
- ④ たまねぎを入れ、炒める。
- ⑤ レトルトミックスビーンズ、トマト(角切り)缶を入れ、炒め、コンソメスープのもとを入れ、炒める。
- ⑥ Aで調味し、小麦粉をふり入れ、煮込む。
- ⑦ 塩・洋こしょうで味をととのえる。

