

給食人気メニューレシピ

チリコンカン



材料（2人分）

- ・ベーコン・・・30g
- ・たまねぎ・・・60g
- ・にんにく・・・1かけ
- ・ミックスビーンズ20g
- ・水煮大豆・・・20g
- ・サラダ油・・・小さじ1/2

<調味料>

- ・トマトダイス・・・20g
- ・ケチャップ・・・20g
- ・ウスターソース・・・6g
- ・赤ワイン・・・小さじ1/2
- ・チリパウダー・・・適量
- ・でんぷん・・・小さじ1/2

つくり方^{かた}

- ① ベーコン、たまねぎは6mm程度の角切りにする。
- ② にんにくは、みじん切りにする。
- ③ 油でにんにくを炒め、香りがでたらベーコンを炒める。
- ④ たまねぎを炒め、大豆やミックスビーンズを炒める。
- ⑤ 赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、トマトダイスを入れて煮込む。
- ⑥ 味をみながら、チリパウダーで辛みをつける。
- ⑦ 水溶きでんぷんを回し入れ、とろみをつけて完成。

チリコンカンは、メキシコからアメリカで食べられている料理です。チリビーンズともいわれます。豆と肉をチリ（唐辛子）で煮込み、ごはんにかけて食べます。ミックスビーンズは缶詰などでOKです。

