



チリビーンズ

材料 (4~6人分)

牛ひき肉	600g	
オリーブ油	小さじ1	
にんにく	1片	
玉ねぎ	1個	
A	赤とうがらし	2本
	チリパウダー	小さじ1
	クミンパウダー	小さじ1
	塩	小さじ1
ミックスビーンズ	2缶(220g)	
トマトの水煮缶	1缶(400g)	
トマトピューレ	大さじ1	

作り方

- 1 にんにくと玉ねぎは、みじん切りにする。赤とうがらしは、ぬるま湯につけて柔らかくし、種を取ってハサミで小口切りにする。
- 2 深鍋にオリーブ油と1のにんにくを入れて弱火で加熱し、香りが立ったら牛ひき肉を加え、中火にして炒める。白っぽくなったら1の玉ねぎを加えて5分ほど炒める。
- 3 Aを加えて良く混ぜ、トマトの水煮缶を加え、つぶしながら混ぜる。ミックスビーンズとトマトピューレを加えて煮立ったら弱火にし、浅鍋でフタをして40分煮る。そのまま余熱で5分おく。中火にかけフタを開け、時々混ぜながら5分ほど煮詰める。



フタ: 浅鍋
本体: 深鍋