【レシピ】簡単本格メキシカン！ チリコンカン

こんにちは＾＾

今日は以前メキシカンサラダを紹介したので、一緒にオススメのチリコンカンの紹介です□

チリコンカンとは、豆と肉をチリ（辛い唐辛子）風味でスパイシーに煮込んだ、

アメリカ・テキサス生まれのメキシコ風料理です。

作り置きにも便利ですよ□アレンジの幅も広いので、時間がある時に作ってみてください＾＾

調理時間：４０分□日持ち：冷蔵５日／冷凍１ヶ月

材料（4人分）

・ひき肉（合挽き・牛挽肉がオススメ）・・・200g

・ミックスビーンズ（水煮缶）・・・2缶（正味220g）（豆が好きでない人は、減らしてひき肉の量を増やしても○）

・玉ねぎ・・・1個

・にんにく・・・1片

・チリパウダー・・・大さじ2

・トマト缶（カット）・・・1缶

・塩・胡椒・・・適量

・鷹の爪・・・1本(お好みで)

・酒・・・大さじ3

・オリーブオイル・・・大さじ2

・A）　コンソメ顆粒・・・小さじ2（固形1個）

・A）　ケチャップ・・・大さじ3

・A）　ウスターソース・・・大さじ2

・A)砂糖・・・大さじ1

・A)（あれば）ローリエの葉・・・1枚

・A)（あれば）ナツメグ・クミンパウダー・シナモンパダー・・・4振り

チリコンカン の作り方

①玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。鷹の爪は半分にカットし、タネは取り除く。（このタネがすごく辛いので、捨てます）オリーブオイル（大さじ2）をひいたフライパンににんにくと鷹の爪を加え、弱火〜中火にかけ、香りが出たら玉ねぎを入れる。（写真は倍量で作ってます)□にんにくは焦げやすいので、気をつけてね〜＾＾

[illegible]

[illegible]1/2[illegible]

[illegible]A[illegible]

[illegible]

[illegible](*’▽’*)

チリコンカンのポイント・コツ

[illegible]0K)
[illegible]
イスで辛みが少ないです。)

[illegible]

・細切りにしたレタスと角切りにしたトマトと一緒にトルティーヤで巻く

・トーストに乗せて、チーズをのせてこんがり焼いても美味しい（ホットドックにも美味しい）

・ペンネなどのショートパスタと和える

・ご飯やバケットと一緒に食べても美味しい

ではみなさま良い一日を❤

その他のおすすめレシピはこちら♪

こんにちは＾＾今日は休日～ですが朝からレッスンです□休日レシピシリーズ、メキシカンサラダの紹介です□いろんな野菜がたっぷり食べられる、美容にもオススメのサラダですよ～(*^o^*)タコスなんかと一緒にオススメです□❤ 材料（４人分）トマト（小）１個きゅうり1/2～１本パプリカ1/4～1/2個(60g)ミックスビーンズ・コーン（缶）各120g紫玉ねぎ60gアボカド１個（お好みで）パクチーひとつかみキヌア（乾燥状態で）３０gオリーブオイル・クミンパウダー大さじ２～３レモン汁（ライム汁だとより本...

【レシピ】簡単ヘルシー！ メキシカンサラダ － 頑張りすぎない！ 華やかごはん@おうちレストラン ｜ 北村みゆきブログ