

チリビーーンズ



<材料の目安>

- 豚ひき肉 300g
- 玉ねぎ 1/2 個
- 水煮大豆 300g
- ソーセージ 5~6 本
- 水煮トマト 2 缶
- ニンニク 2 片
- オリーブオイル 適宜
- チリパウダー 大さじ 1
- カイエンヌペッパー 小さじ 2
- ローリエ 1 枚
- チキンコンソメ 2 個
- 塩・黒こしょう 適宜

<作り方>

1. 玉ねぎとにんにくはみじん切りにしておく。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、ひき肉を炒める。
3. お肉がポロポロになってきたらにんにくと玉ねぎを加えて炒め合わせ、チリパウダー、カイエンヌペッパーも入れて炒める。
4. ホールトマトを手でつぶして加え、水気を切った大豆も加える。塩こしょうしてチキンコンソメとローリエを加えたら、弱めの中火で時々かき混ぜながら煮込む。
5. 煮詰まってきたら適当に切ったソーセージを加え味をみて、薄ければ塩で調味する。もう少し煮詰めて全体がぼってりした感じになったら出来上がり。

心とカラダのワンポイントレシピ

食はほかのものの生命をいただくこと。
感謝して無駄にしないで美味しく食べましょう