チリコンカン



調理時間 45分
カロリー 1641kcal

材料 (ココットダッチオーブン1個分)

牛豚合い挽き肉	400g
玉ねぎ	1/2個
レッドキドニービーンズ	1缶（400g）
にんにく	2かけ
カットトマト缶	1缶（400g）
塩	小さじ1/2
チリパウダー	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1
コンソメ	小さじ1

作り方

1. 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
2. ダッチオーブンに牛豚合い挽き肉と(1)を入れて肉をほぐすようにざっくりと混ぜ、それ以外の食材、調味料もすべて入れて混ぜ合わせる。
3. 「ダッチオーブン・タイマー設定20分」で加熱し、そのまま余熱で10分火を通す。

・レッドキドニービーンズは、大豆、ひよこ豆などの水煮でも代用できます。・牛ひき肉100だとジューシーさがアップします。

《レシピ監修　野島ゆきえ》 お肉の旨みたっぷりのチリコンカンです。作り置きもできてアレンジ自在です。