

料理名（ チリコンカン ）



食品名	材料4人分
炒め油	4g（小さじ1）
にんにく（みじん切り）	1/2 かけ
ベーコン（短冊）	24g（1枚）
玉葱（色紙切り）	300g（大1）
合い挽き肉	150g
黒こしょう	少々
食塩	小さじ2/3
にんじん（小角切り）	60g（1/2本）
水	180cc
固形スープ	2個
赤ワイン	小さじ2
ローレル粉末	適宜
トマトピューレ 又はトマト1個	65g（大さじ4）
大豆（乾燥） 又は水煮大豆	120g 240g
トマトケチャップ	90g（大さじ5）
チリソース	10g
砂糖	小さじ1
グリーンピース	30g
<ブラウンルウ>	
バター	15g
小麦粉	大さじ2

（作り方）

☆乾燥大豆を使用する場合は前日に水につけ、冷蔵庫へ入れる。当日下煮して柔らかくしておく。

① バター、小麦粉でブラウンルーを作り、別の容器に取りあげておく。

② お鍋に油を入れ、にんにく、ベーコン、玉葱をよく炒める。

③ 合い挽き肉と塩こしょうを入れて、ほぐれるまで炒める。にんじんも入れて炒める。

④ 水を入れ煮る。アクをよく取り、固形スープ・ワイン・ローレル・トマトピューレ（またはトマト1個をみじん切り）・大豆を入れ弱火でよく煮込む。

⑤ 野菜が煮えたら、ブラウンルウ・ケチャップ・チリソース・砂糖を入れる。10分煮込み、味を調べ、グリーンピースを入れ、出来上がり。

☆料理についてのコメント

チリコンカンはアメリカで親しまれている国民食の1つです。豆とお肉をトマトとチリパウダーなどのスパイスで煮込んだ、親しみやすいメニューです。

☆ブラウンルウ作りにチャレンジ

小さめのフライパンを用意し、バターを溶かして小麦粉を入れ、じっくり煎って、きつね色になるまで炒めたら出来上がり。

