

献立名	チリコンカン	
材料(4人分)	分量	作り方
水煮大豆	80g	①たまねぎをみじん切りにする。 ②鍋を熱し、オリーブ油でたまねぎ・牛肉ミンチを炒める。火が通ったら調味料を入れる。 ③水煮大豆を加え、煮汁が少なくなるまで煮込む。
牛肉ミンチ	80g	
たまねぎ	80g	
赤ワイン	小さじ1	
トマトピューレ	大さじ2	
トマトケチャップ	大さじ1	
ウスターソース	小さじ2	
砂糖	小さじ1/3	
チリパウダー	少々	
オリーブ油	適量	