



イワシのチリコンカン

身体の中の鬼を
食べて鬼退治

チリコンカン、アメリカ南部の料理。
本来はひき肉を使用しますが、今回は
いわしの水煮缶を使って作ります。
水煮缶の種類によって味が濃くなるこ
ともあるので調整してください。

【材料(4人分)】

- ・ミックスビーンズ 200g(大豆の水煮だけでも OK です。)
- ・たまねぎ 150g
- ・にんじん 60g
- ・にんにく 5g
- ・いわし水煮缶 100g(水煮缶の汁はお好みで使用して下さい。)
- ・油 小さじ1(4g)
- ・水 150ml
- ・ホールトマト缶 100g(カットしておくとも楽です。カットトマト缶でも OK です。)
- ・トマトケチャップ 大さじ3(54g)
- ・チリパウダー 小さじ 1/2(1g)

※前準備

- ・ミックスビーンズはサッと水をかけて水気を切っておきます。
- ・いわしの水煮はスプーン等でほぐしておきます。水煮缶の汁はお好みで使用してください。
(今回は使用していません。)

【作り方】

1. にんじん、たまねぎ、にんにくは、みじん切りにします。
2. 少し深めのフライパンに油とにんにくを入れて火をつけます。
3. にんにくの香りがしてきたら、にんじんとたまねぎを入れてよく炒めます。
4. にんじんとたまねぎに火が通ったら、ミックスビーンズといわしの水煮と水を入れて煮込みます。
5. ひと煮立ちしたら、ホールトマトとケチャップとチリパウダーを加えて、さらに煮込みます。
6. 煮汁がほぼ無くなったら、出来上がりです。

【1人分の栄養価】 エネルギー:180kcal／たんぱく質:11.4g／脂質:5.4g／食塩相当量:0.6g