

スパイシーな味が食欲を刺激する

# チリコンカン



調理時間 約 30分

## 材 料 4人分

合いびき肉 300g  
にんにく 1片  
サラダ油 大さじ1  
赤唐辛子 1本  
キドニービーンズ缶 1缶  
スパイスミックス 1/2袋  
トマト 1個

## 作り方

1. にんにくはみじん切り、赤唐辛子はお好みで小口切り、または半分に切って種を取ります。
2. 鍋に1とサラダ油を入れて炒め、ゆっくりと香りと辛味を出します。
3. 2に挽き肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、水気を切った豆を入れて炒め、スパイスミックスと細かく切ったトマトを入れて中火で10分加熱、消火。5分減圧。