

《Chili con carne 千リコンカーネ》

世界(メキシコ)を食べよう

2014/6/14

●これは家庭料理のためレシピによって材料も様々です。各種作ってみた結果、お薦めがこちら
大須賀版レシピです。

【材料】 10人分

赤身牛挽き肉(脂身除く)	400g
玉ねぎ(みじん切り) 2個	1.5カップ
Kidney beans 水煮缶詰 *	430g
ピーマン(みじん切り)	1カップ
トマトピューレ **	230g
トマト缶(800g)	1缶
★鷹の爪(砕く)	6本
★砂糖(肉の甘味で省略可)	tbsp 2杯
★塩	tsp 2杯
★クミンシード ***	tsp 6杯

【作り方】

- ① 牛挽き肉と玉ねぎを大きな鍋で肉の色が変わり、玉ねぎが柔らかくなるまで炒める。
出て来た脂分は捨てる。
- ② トマト、Kidney beans 水煮の缶詰めの水分のみ、
トマトピューレ、ピーマン、トマト缶詰め、
★調味料類を加え、沸騰させる。
- ③ 火を弱めて、時折かき混ぜながら、とろ火で
1時間15分煮る。Kidney beans を加え、
15分程煮て出来上がり。
- ④ 御飯と一緒に召し上げられ!!!

* S&W Fine Foods, Inc. 社の Premium Kidney Beans がお薦め。

** トマトの缶詰を一缶追加して水分を飛ばすことでも代用可。

*** 慣れてくると沢山入れたくなります。かなり入れても問題なし。

