

チリコンカン

材料	使用料 (2人分)		切り方	作り方
大豆(乾燥)	30	g		① フライパンに油を熱し、牛挽肉を そぼろ状になるまで炒める。 ② 人参、玉ねぎを加えよく炒める。 ③ 大豆を加え炒める。 ④ 酒、さとう、トマトケチャップ、しょう ゆ、カレー粉、スパイスを加え味を つける。 ⑤ 塩こしょうで味を整え完成！
大豆(ゆで)	75	g		
牛挽肉	20	g		
玉ねぎ	60	g	あらみじん切り	
人参	10	g	あらみじん切り	
油	4(小1)	g		
さとう	1.5(小1/2)	g		
酒	2(小1)	g		
カレー粉	1(小1/2)	g		
トマトケチャップ	10(小2)	g		
塩こしょう	適量			
オールスパイス	少々			
ガーリックパウダー	少々			
しょうゆ	1.5(小1/2)	g		

※オールスパイスは無くてもOK！

※スパイスが足りない場合はカレー粉を増やしてOK！

