

きのこ入りチリコンカン



【材料】(2人分)

大豆(水煮)	150g
合挽き肉	100g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
エリンギ	1本
しいたけ	2枚
トマト	2個
オリーブオイル	大さじ1

A	水	200ml
	ケチャップ	大さじ3
	中濃ソース	大さじ2
	コンソメ	1/2個

チリパウダー	小さじ1
塩・こしょう	適量

【作り方】

- ① 玉ねぎ・にんにくはみじん切り、エリンギ・しいたけ・トマトは粗目のみじん切りにする。大豆は水気をきっておく。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れてから、弱火で香りがでるまで炒める。
- ③ 合挽き肉・玉ねぎ・エリンギ・しいたけ・トマトを加えて炒める。



- ④ 大豆・Aを加え、時々混ぜながら汁が1/3くらいになるまで煮る。



- ⑤ 最後に、チリパウダーを振り、塩・こしょうで味を調える。