

紫花豆のチリコンカン

〈材料〉 3~4人分

・具

| | |
|-----------|------|
| 紫花豆 (S)水煮 | 300g |
| 合挽き肉 | 300g |
| 玉ねぎ | 1個 |
| セロリ | 1本 |
| にんじん | 50g |
| パプリカ | 70g |
| にんにく | 1かけ |
| オリーブオイル | 大さじ3 |

・煮汁

| | |
|----------|-------|
| 豆の煮汁 | 60cc |
| トマトの水煮缶 | 1缶 |
| トマトペースト | 200ml |
| トマトケチャップ | 大さじ2 |
| 固形コンソメ | 1個 |
| 塩、コショウ | 少々 |

・スパイス

| | |
|----------|------|
| ローリエ | 1枚 |
| チリパウダー | 大さじ3 |
| カイエンペッパー | 大さじ1 |
| オレガノ | 小さじ1 |
| クミンシード | 大さじ1 |
| バジル | 小さじ1 |



〈作り方〉

- ① 具の野菜を7～10mmのみじん切りにし、煮汁と材料を全て合わせ、スパイスも合わせておく。
(スパイスはミルなどにかけておくと香りが良い)
- ② 鍋にオリーブオイルを熱しにんにくを入れ香りが立ったら具の野菜を炒め、さらに合挽き肉を加えよく炒め合わせる。
- ③ ②に煮汁とスパイスを加えひと煮立ちしたら花豆を加え軽く混ぜ合わせ味が馴染むまで約20分程煮る。
途中で水気が少なくなったら豆の煮汁(水煮汁)を加えひたひたよりやや少なめの煮汁で煮詰める。
- ④ 皿に盛り付けお好みでパセリやチーズを乗せて出来上がり♪

