

# チリコンカン

「チリコンカン」はスペイン語で、チリは「唐辛子」、コンは「〜と」、カンは「肉」を意味しています。  
発祥はメキシコ国境沿いのテキサス州で、アメリカやメキシコの家庭料理です。



## 材料(2人分)

- たまねぎ .....1/4個
- にんにく ..... 1かけ
- オリーブ油 ..... 小さじ1杯
- ひき肉 .....60g
- 小麦粉 ..... 小さじ1杯
- レッドキドニー(水煮) ..... 60g
- カットトマト ..... 120g
- 砂糖 ..... 小さじ1杯
- A コンソメ ..... 小さじ1/2杯
- チリパウダー ..... 少々(小さじ2杯)
- ローリエ ..... 1枚
- レッドキドニーの汁 ..... 50ml  
(または水)

## 作り方

- ① たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② 厚鍋にオリーブ油とにんにくを入れて、にんにくの香りが出るまで弱火で炒める。
- ③ たまねぎを加えて炒め、透き通ったらひき肉を加えて炒める。
- ④ ひき肉にしっかり火が通ったら、小麦粉を振り入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ Aを加えて水分がなくなるまで20〜30分ほど煮る。



## 1人分の栄養価

エネルギー	.....	174kcal
たんぱく質	.....	9.6g
脂質	.....	7.2g
炭水化物	.....	17.4g
食塩	.....	0.5g

## 豆知識

チリパウダーの辛みで減塩でも美味しく食べることができます。こしょうやにんにく、ローリエで香りをプラスするのも減塩のポイントです。

