



## イタリア風チリコンカン

ピリ辛、イタリア風チリコンカン イタリアの風味を取り入れた「イタリア風チリコンカン」をご紹介。伝統的なチリコンカンにオレガノとバジルを加え、イタリアンハーブの豊かな香りが特徴です。トマトソースとひき肉をベースに、レッドキドニービーンズを加えたこの料理は、パルメザンチーズを振りかけると、よりリッチな味わいに。バゲットと共にどうぞ。

### 使用商品

- レッドキドニー・ビーンズ
- フェルーチェ ざくざくトマト

(4人分)

- レッドキドニービーンズ....1缶
- 玉ねぎ ...1/2(みじん切り)
- にんにく ....1/2(みじん切り)
- 牛ひき肉....200g
- オリーブオイル...適量
- ざくざくトマト....1箱
- 砂糖....小さじ1/2
- ローリエ....1枚
- オレガノ....小さじ1/2
- チリパウダー....小さじ1
- 塩こしょう...適量
- バジル....数枚
- 粉チーズ....適量(仕上げ用)

材料

- 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- 中火にした鍋にオリーブオイルを熱し、みじん切りにした玉ねぎとにんにくを炒める。玉ねぎが透明になったら、牛ひき肉を加え、色が変わるものまで炒める。
- ざくざくトマト、砂糖、ローリエ、オレガノ、塩こしょうを加えてよく混ぜる。レッドキドニービーンズを洗ってから加え、全体をよく混ぜ合わせる。
- 全体を軽く沸騰させた後、火を弱めて蓋をして20分程度煮込む。途中で水分が少なくなってきたら、適宜水またはブイヨンを加える。
- チリパウダーとちぎったバジルを加え、塩で調整する。
- 器に盛りつけ、上から粉チーズをふりかけて完成。
- バジルが余ってたら飾りとして乗せる。

手順