



## イタリア風チリコンカン

ピリシン、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」をご紹介します。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。パ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

材  
料

- ・ バジル....数枚
- ・ 粉チーズ....適量(仕上げ用)

手  
順

- ① 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ② 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、色が変わるまで炒める。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ チリパウダーとちぎったバジルを加え、塩で調整する。
- ⑥ 器に盛りつけ、上から粉チーズをふりかけて完成。
- ⑦ バジルが余ったら飾りとして乗せる。