



大豆のチリコンカン



<材料 4人分>

大豆（水煮）	130g	A	トマトソース	70g
玉ねぎ	200g （中1個）		トマトケチャップ	40g
			コンソメ	1g
豚ひき肉	100g		砂糖	9g
油	適宜			
グリーンピース	10g			

<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、豚ひき肉と①の玉ねぎを加えて炒め、大豆(水煮)を入れてさらに炒める。
- ③豚ひき肉の色が変わり、玉ねぎがしんなりしてきたらAの調味料を入れて、水分が少なくなるまで煮込む。
- ④仕上げに、ボイルしたグリーンピースを加えたら完成。

* トマトソースはトマト水煮缶(150g)でも代用していただけます。

