

～ きのこチリコンカン ～

【調理時間】 30分

【材 料】 (4人分)

- | | | | |
|-----------|-------------|----------------|----------|
| ・なめこ 100g | ・しいたけ 3枚 | ・しめじ 1袋 | ・えのき 小1袋 |
| ・まいたけ 50g | ・豆水煮 1袋 | ・人参 半分 | ・セロリ 茎半分 |
| ・玉ねぎ 半個 | ・豚挽肉 100g | ・トマト水煮(カット) 1缶 | |
| ・コンソメ 1個 | ・塩 小1 | ・白ワイン 50cc | |
| ・砂糖 小半分 | ・オリーブオイル 大1 | | |

【作り方】

- 1 水煮の豆を水切りする
- 2 きのこは小さく刻む
- 3 玉ねぎ、人参、セロリも小さく刻む
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れ
- 5 挽肉を加え色が変わるまで炒める
- 6 玉ねぎ、人参、セロリを入れ炒める
- 7 野菜が柔らかくなったら なめこ以外のきのこと豆を入れる
- 8 きのこに火が通ってきたらトマト缶はそのままとなめこを入れる
- 9 ひと混ぜしてワインとコンソメ、砂糖、塩を入れて煮る
- 10 落とし蓋をして水分が無くなるまで10分くらい煮れば出来上がり

【考案者のコメント】

