



kochenkuchenさん投稿

本格★チリコンカン



材料・分量

1 ミックスビーンズ	500g
2 たまねぎ	中1個
3 にんにく	1かけ
4 合いびき肉	300g
5 オリーブオイル	大さじ1
6 塩コショウ	少々
7 ★トマト缶	1缶(400g)
8 ★ケチャップ	大さじ5
9 ★ウスターソース	大さじ2
10 ★赤ワイン	30cc
11 ★コンソメの素	固形1個
12 ★クミンパウダー	小さじ2
13 ★チリパウダー	大さじ3

お豆が大好きで、たっぷり入ったチリコンカンが食べたくって作ってみました。味わい深い、おいしいチリコンカンです。チリパウダーが大目のレシピなので、お子様がいらっしゃる方は、少な目のほうがおススメです♪

準備時間 **5** 分 + 調理時間 **15** 分

総調理時間 **20** 分

ジャンル **エスニック** | **4** 人分

調理手順

使用ボタン



- たまねぎはみじん切り、にんにくもみじん切りにします。
- オリーブオイルでにんにくを炒め、香りが出てきたらたまねぎを入れ炒める。たまねぎがしんなりしてきたら、ひき肉も入れ、塩コショウを振って、炒めます。
- お肉の色がかわったら、ミックスビーンズと、残りの★調味料を投入します。「レシピ」メニュー→「メインディッシュ」→「チリコンカン」を選択しOKボタンを押し、加圧スタート。
- ブザーがなったら完成です。そのまま食べても、おいしいですが、さらに5分ほど煮詰めるとさらにおいしいです♪

炒める

圧力調理