

食材2つだけ!

ミックスビーンズ

×

豚ひき肉

ごはんやパンにのせても◎

## チンするだけのチリコンカン

材料 (作りやすい分量)

豚ひき肉…………… 200g  
ミックスビーンズの水煮(缶詰)  
…………… 150g  
カットトマト缶 ……1缶(400g)  
すりおろしにんにく ……小さじ1/2

ケチャップ…………… 大さじ2  
オリーブオイル…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ2/3~  
こしょう…………… 少々  
ドライパセリ…………… 適宜  
クラッカー…………… 適宜

### 1 電子レンジで加熱する

大きめの耐熱ボウルに、ドライパセリとクラッカー以外の材料を入れてよく混ぜる。ラップをかぶせて600Wの電子レンジで6分加熱する。一度ラップを外し、ひき肉をほぐすように混ぜ、再びラップをかぶせて600Wの電子レンジで6分加熱する。

### 2 盛る

皿に盛り付け、好みでドライパセリを飾り、クラッカーを添える。

調理時間

15分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索