

食材2つだけ!

合いびき肉

×

ミックスビーンズ



調理時間

10分

辛くないので子どもも食べやすい!

辛くないチリコンカン

材料 (作りやすい分量)

合いびき肉…………… 150g

ミックスビーンズ缶詰
…………… 1缶(110g)

○トマト缶詰(ダイスカット)
…………… 150g

○ケチャップ…………… 大さじ1

○酒…………… 大さじ1

○カレー粉…………… 小さじ1

○洋風スープの素(顆粒)
…………… 小さじ1/2

○にんにくチューブ…………… 1cm

塩・こしょう…………… 適量

● レンジ加熱する

深めの耐熱ボウルにひき肉と○を入れ菜箸で混ぜる。ラップをかぶせ、600Wの電子レンジで5分加熱する。取り出して菜箸で混ぜ、ミックスビーンズを加える。600Wの電子レンジで3分加熱し、塩・こしょうで味を調える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索