



<材料> 約大人2人・子ども2人分

- 合挽き肉 150g
- 玉葱 145g (3/4玉)
- 人参 80g (1/3本)
- ピーマン 45g (2個)
- 水煮大豆 120g
- トマトピューレ 大さじ2
- ケチャップ 大さじ3と1/2
- ウスターソース 小さじ1強
- カレー粉 小さじ1/4

<作り方>

1. 玉葱・人参・ピーマンはみじん切りにする。
2. フライパンで合挽き肉を炒め、色が変わったら、玉葱・人参・ピーマンを加えて炒める。
3. トマト缶を加え、炒めながら水分を飛ばし、軽く煮詰める。
4. 大豆と調味料を加え、軽く炒めたら、ご飯にかけてできあがり！

☆メキシコ料理のチリコンカンを子ども向けにケチャップなどを使って食べやすくしました。タバスコを加えてピリ辛にすると、大人向けになります！