

ASAHI SUPER DRY NORTH GARDEN RECIPE

白花豆のチリビーンズ

■材料2人分

白花豆……………150g
合挽肉……………100g
玉ねぎ……………1/2個
オリーブオイル……………大さじ1
ニンニクみじん切り……………小さじ1/2
塩・コショウ……………少々
チリパウダー……………大さじ1
固形コンソメの素……………1個
水……………200cc
トマト缶(ダイスカット)……………200g
トマトケチャップ……………50g
ローリエ……………1枚
バケットやクラッカーなど……………適量

■作り方

- ① 白花豆は、一晩水に浸けた物を茹でます。(一度沸騰させ、あくが出たらお湯を捨てて水をたし柔らかくなるまで茹でます。)
- ② ニンニクをオリーブオイルで炒め、香りが出たら玉ねぎを加え中火でよく炒めてから合挽を加え色が変わるまで炒めます。
- ③ ②に白花豆、チリパウダー、ケチャップ、コンソメの素、トマト缶、ケチャップ、水、ローリエを入れ30分ほど煮込み塩コショウで味を調えます。
- ④ 軽く焼いたバケットやクラッカーなどを添えて完成です。

■ポイント

お好みで、チリパウダーを調整してください。