

ミックスビーンズと ひき肉のトマト煮



メキシコ風の豆の煮込み料理です。ひよこ豆は粒の大きさは約 1 センチで、1 粒にひとつずつある突起が鳥のくちばしに似ているのが名前の由来とされています。煮込み料理やスープ類の具材として、また、くせがないのでサラダなどにも利用されています。

材料（一人分）

牛肉（ミンチ）	15 g
豚肉（ミンチ）	8 g
だいず水煮	15 g
ひよこ豆水煮	10 g
金時豆（ゆで）	5 g
にんじん	15 g
たまねぎ	40 g
トマト（缶）※	25 g
パセリ	1 g
にんにく	0.8 g
サラダ油	0.5 g
塩	0.7 g
こしょう	少々
ロリエ※	少々
チリパウダー	少々
赤ワイン	1 g
ソース	2.5 g
トマトケチャップ	2 g
チャツネ	3 g
水	10～15 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎはひと口大、にんにくはみじん切りにする。
 - ② パセリは流水でよく洗いみじん切りにし、水にさらす。
 - ③ トマトは汁を切る。（汁はとっておく）
 - ④ 油を熱し、にんにくをいため、牛肉・豚肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょう・ロリエをしながらいため、水・③でとっておいたトマト汁を加え煮る。
（注 水量はトマト汁を含め1人10～15gとする。）
 - ⑤ 沸騰したらあくを取り、だいず・ひよこ豆・金時豆、トマトを入れて煮る。
 - ⑥ やわらかくなりはじめたらチリパウダー・ワイン・チャツネ・トマトケチャップ・ソースを入れ煮込む。
 - ⑦ 最後にパセリを加え火を止める。
- ※ トマト（缶）はカット済みのものを用いています。
※ ロリエは粉末のものを用いています。