

<レシピ名>：丹波黒大豆のチリビーンズドリア

<使用している兵庫県認証食品>：丹波黒大豆、淡路島たまねぎ

人数：2人分

カロリー（1人分）：555kcal

調理時間：40分

非加熱アルコール：なし

<材料>

合い挽き肉

塩

黒こしょう

**a：**

兵庫県認証食品 淡路島玉ねぎ（みじん切り）

人参（すりおろし）

市販のおろしにんにく

オリーブオイル

ピーマン（1cm角）

**b：**

市販のカットトマト

水

コンソメ（顆粒）

砂糖

カレー粉

塩

七味唐辛子（お好みで）

ごはん

コンソメ（顆粒）

オリーブオイル

兵庫県認証食品 蒸し黒豆ドライバック丹波黒

ピザ用チーズ

パセリ（乾燥）

<分量>

100g

小さじ1/8

少々

100g

50g

小さじ1/4

小さじ1

1個分

200g

50cc

小さじ1

小さじ1

小さじ1/2

小さじ1/8

少々

280g

小さじ1/2

小さじ1/2

50g

50g

少々

<説明文>

丹波黒大豆と、合い挽き肉でスパイシーなチリビーンズを作り、ごはんのにせ、チーズをたっぷりかけて焼き上げます。

チリビーンズは作り置きができ、他の料理にもアレンジ可能です。

下準備

・合い挽き肉に塩・黒こしょうをもみ込み、下味をつけておく。

・温かいごはんをコンソメ・オリーブオイルを加え、合わせておく。

・オーブンに予熱を入れておく（230℃）。

作り方

1. フライパンにaを入れ、香りが出てしんなりするまで加熱する（弱～中火約5分）。

2. 1をフライパンの片側に寄せ、合い挽き肉をひと塊にして加え、表面を香ばしく焼き固める（中火）。

3. 合い挽き肉の両面に焼き色がついたらほぐし、全体を炒め合わせ、ピーマンを加えてきつと炒める。

4. bを加え、水分が飛んで2/3位になるまで煮込む（中火）。蒸し黒豆を加え混ぜ、火を止める。

5. 耐熱の器にごはんを入れてならし、4をのせてピザ用チーズをちらし、オーブンに入れ、焼く（13～15分）。

6. 受け皿のにせ、パセリをふる。

<調理上のポイント>

本来はチリパウダーを使用して作ることが多いですが、家庭で作りやすいよう、カレー粉と七味唐辛子でアレンジ。

辛さは、七味唐辛子の量を加減して調整しましょう。