

Chili Bean Stew with Vegetables

ジャッキーの野菜たっぷりチリ・ビーン・シチュー



Enjoy! Jackie Allen's recipe.

Ingredients: 【材料】

- バター 大さじ 2
- たまねぎ 大 1 個 きざんでおきます。
- にんにく 2 かけ みじん切り若しくは細かくきざむ。
- 脂肪分が少ない牛ひき肉又は豚ひき肉 450 g
- しお 小さじ 1
- チリ・パウダー 大さじ 1 と 1 / 2
- クミン (粉) 小さじ 1 と 1 / 2
- 黒こしょう 小さじ 1 / 2
- カイエン・ペパー 小さじ 1 / 4
(辛いのを作ろうと思ったらもう少し加えてね)
- ビーフ・ブイヨン (チキンブイヨンでも可) 1 缶 (210 g 入り)
- ジャガイモ 中 2 個 皮をむいて角切り。
- にんじん 大 2 本 皮をむいて角切り
- ピーマン 2 個 (パプリカでも可) 拍子切り
- サルサ又はチリソース 120 cc
- キドニー・ビーンズ又はピント・ビーンズ 1 缶 (425 g 入り)
- ブラック・ビーンズ若しくは他のお好きな豆類 1 缶 (425 g 入り)
- シラントロやコリアンダー、パセリなどをきざんだもの 大さじ 2



Directions: 【作り方】

1. 大きめの鍋かダッチ・オーブンを中火にかけバターをとかします。たまねぎ、にんにくを加えて金色になるまで4~5分ソテーします。
2. ひき肉を加え、しおを振り入れ色がかわるまでいためます。ドライのシーズニング - チリ・パウダー、クミン、ブラックペパー、カイエン・ペパーを振り入れ、混ぜながら約3分いためます。
3. ブイヨン、ジャガイモ、にんじん、ピーマン、そしてサルサ (若しくはチリソース) を加えます。火を弱火にしてふたをし、野菜に火がとおるまでことこと煮ます (約40~50分) お好きな豆類の缶詰とフレッシュなハーブを加えて、再度ふたをし、もう20分ことこと煮ます。

© 2009. Allen International Inc. All Rights Reserved.



<http://jackieallen.jp>