

## チリコンカン



### 材 料 (大人 2人分・子ども 4人分)

・ゆで大豆	80g
・牛ミンチ	60g
・人参	1/2本
・玉葱	1玉(M)
・ケチャップ	大さじ2
・砂糖	小さじ1/2
・塩	小さじ1/2強
・醤油	小さじ2~3
・酒	小さじ1
・カレー粉	少々(1g)
・油	小さじ1/2
・水	1カップ

### 作 り 方

1. 玉葱・人参は皮をむき、2cm角に切ります。
2. 鍋に油を引き、火をつけ牛ミンチを炒め、カレー粉を入れ香りを出します。  
玉葱・人参を加え、さらに炒め、ゆで大豆を加え、水・調味料を加え煮込み、味を整えます。
3. 汁気がなくなってきたら、出来上がりです。