

チリコンカン

🕒 調理時間: 25~30分

🌿 リコピン<1日の摂取量約3/4クリア>

🌿 材料 (2人分)



大豆	40g
金時豆(乾)	40g
ひよこ豆(乾)	40g
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1/2
玉ねぎ	1/4個
豚肩ロース	80g
チリパウダー	少々
カイエンペッパー	少々
シナモンパウダー	少々
トマトジュース	200cc
固形ブイヨン	1個
チョコレート	5g
塩、こしょう	各少々
パセリ	大さじ1/2

🌿 作り方

◆下準備

・大豆、金時豆、ひよこ豆はさっと洗い、たっぷりの水に一晩漬けてもどす。

1. 圧力鍋に水気を切った大豆、金時豆、ひよこ豆、水を2カップ加えてフタをしてロックし、中火にかける。圧力表示ピンがレベル2に上がったら、その状態を維持するように火を調節して6分間加圧して自然放置する。圧力表示ピンが完全に下がったらフタを開け、ザルに上げる。
2. にんにく、パセリはみじん切りにする。玉ねぎは1cm角に切る。別の鍋に、にんにく、オリーブオイルを入れて中火にかけてにんにくを焦がさないように香りが出るまで炒め、豚肉を入れて表面に焼き色をつけて取り出す。
3. 2の鍋に玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、1の豆と2の豚肉、チリパウダー、カイエンペッパー、シナモンパウダーを加えてさらに炒める。
4. 3に、トマトジュース、固形ブイヨンを入れてフタをし、ベーパーシールがかかれば弱火にして加熱する。(約10分)
5. 4にチョコレート、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りつけ、パセリを散らす。

🌿 ワンポイントアドバイス

◆最後の隠し味でチョコレートを加えることで、コクが出る。