



# クラフトキッチン特製チリピーンズ

お豆のカジュアルメニューの代表格、チリピーンズ。上土幌は豆の産地なので、お豆をたっぷり入れて作ります。お豆のホクホクがとスパイシーな風味がたまりません！

## ●材料

- 挽肉（豚または合挽）…100～150g くらい
- 豆（大正金時豆、うずら豆、福白金時豆など）  
…下茹したものを、合わせて1カップ
- 玉ねぎみじん切り…1/4個分
- トマト水煮缶（カットタイプ）…1/2缶
- 塩…小さじ14/～1/2弱 食用油…大さじ1/2
- メキシカンチリミックス…大さじ1

※おうちごはんパックの場合は同封スパイス1袋分  
水（できれば豆のゆで汁）…適量

- ☆鍋は、煮込み用の厚手の鍋が最適です。
- ☆豆は柔らかすぎると崩れてしまうので、生豆から作る場合は、ほんの少し硬めに茹でておきます。

<https://tabi-spice.com>

## 作り方

- ① 挽肉を油でよく炒めます。さらに玉ねぎを加え混ぜ、玉ねぎが透きとおるまで炒めます。
- ② 火を弱火（もしくは止めて）メキシカンチリミックスと塩を入れ、全体をよく混ぜ合わせます。
- ③ トマト缶を入れ混ぜたら再び火力を戻し、沸いてきたら豆を入れます。鍋底が焦げないように水を適量加え混ぜ、中火～弱火で時々混ぜながら煮込みます。  
※ホールタイプのトマト缶の場合は、豆を入れる前にトマトをつぶします。
- ④ 全体がもったりした状態になったら、塩(分量外)で味を調べてできあがり。

## チリピーンズで作る、タコライス

ごはんを皿に盛り、ざく切りにしたレタスをのせ、熱々のチリピーンズをかけます。さらにチーズ、カットしたミニトマト、アボカド、フライドオニオンなどのトッピングを、好みの量のせたらできあがり。  
レタスがシャキシャキのうちに召し上がれ！

