

しまかたりのスープ

チリコンカンスープの作り方



4人分 調理時間:30分

材料

にんにく.....1かけ
オリーブオイル.....大さじ2
玉ねぎ大.....1個
塩・胡椒.....適宜
はんじもっこのディベリッツイーナ.....1パック
にんじん.....1本
レッドキドニービーンズ.....1パック(230g)
トマト缶.....1缶

クミンパウダー.....小さじ1
コリアンダーパウダー.....小さじ1
オレガノ.....小さじ1
スモークトパプリカ.....小さじ1
水.....300g
チーズ.....ひとつまみ
パセリ.....ひとつまみ
ぽっぽのパン.....好きなだけ

作り方

にんにくをみじん切りにする。
玉ねぎを半分に切って半分はみじん切り、半分はレッドキドニーと同じ大きさにカットする。
にんじんとディベリッツイーナもレッドキドニーと同じ大きさにカットする。
レッドキドニーの水をゆるく切っておく。

鍋にオリーブオイルを敷き、にんにくの香りが出るまで炒める。みじん切りの玉ねぎを入れ甘みが出るまで弱火でしっかり炒める。ここで塩を大さじ1くらい入れる。
火を中火にし、にんじん・残りの玉ねぎ・ディベリッツイーナを入れて5分炒める。
スパイス類を入れて3分炒める。
レッドキドニーとトマト缶、水を入れ煮込む。
味見をして塩・胡椒などで整える。コクが足りないなと思ったらバター、甘みが足りないなと思ったらメイプルシロップ、酸味が足りないなと思ったらレモン汁を入れる。
美味しくできたら器にもり、チーズとパセリを乗せて温めたぽっぽのパンを添えて出来上がり!

YOUTUBEなどでメキシカンな音楽を流しながらいただく一層美味しく召し上がれますよ

上記の材料のスモークトパプリカ以外は佐和田のマルイで手に入ります。
辛いのが平気で、スパイス揃えるのが大変だったら、S&Bのチリパウダーを使ってください。