



あっさりチリコンカン de タコライス

(材料) 4人分

牛ひき肉	200g
カレービーンズ	100g
たまねぎ	1/2個
カットトマト缶	1缶
オリーブオイル	大2
塩	小1/2
にんにく	おろして小1
チリパウダー	大1/2
コンソメ(顆粒)	小2
水	200cc
プチトマト	4個 (仕上げの飾り付け用)



marron du pain ~おもてなし料理教室~

(作り方)

- ① ソテーパン 24 cmにオリーブオイルとニンニクを入れ香りが立ったら(みじん切りにした)玉ねぎを加えて中火で炒める。
- ② 玉ねぎがしんなりしたら、牛肉とチリパウダーを加え、ポロポロになるまで炒める。
- ③ トマト缶・水・コンソメ・カレービーンズ・塩を加え弱火で15分煮込む。
(ポイント：熱伝導が良いので、弱火でも十分火が通ります。)
- ④ 器にごはん、キャベツの千切り、チリコンカン、チーズ・プチトマトの順に盛り付ける。

Recipe by Mariko Ikeda



熱伝導が良いので、全体に均一に火が通ります。

池田麻里子先生プロフィール

1971年生まれ。

2009年9月より神戸芦屋にておもてなし料理“marron du pain”

(<http://marrondupain.com/>)を自宅にてスタート。

簡単におもてなしができるお料理を、季節ごとのテーブルコーディネートとともに提案。

●資格

JHBS 講師免許

TALK テーブルコーディネーター資格

ハーブクッキングアドバイザー

キッチンカンパセーション 料理研究家コース卒業

