

## チリコンカン

合計加熱調理時間 約 65分

[1人分：422kcal/食塩相当量：4g]

香辛料の味が効いて、魅力的な味わいです。



## 分量

8人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	15分	200℃
2	コンビ	100%	50分	160℃

## 材料 (8人分)

<材料a>	
豚肉 (2cm角に切る)	600g
キウイ (粗みじん切り)	1個
オリーブオイル	大さじ2
<材料b>	
ニンニク (粗みじん切り)	20g
タマネギ (粗みじん切り)	500g
オリーブオイル	大さじ2
<材料c>	
赤ワイン	200cc
キドニービーンズ：水煮 (水気を切る)	560g
トマト：水煮 (1缶：400g)	2缶
水	400cc
チリパウダー	大さじ4
クミンパウダー	小さじ2
ウスターソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
コンソメ：固形	6個
塩	2g～
粗びき黒こしょう	適量
パセリ (みじん切り)	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 作り方

1. ボールに<材料a>を混ぜ合わせる。
2. <材料b>を混ぜ合わせ、65mmのホテルパン1枚に広げ、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から10分後、2のホテルパンを取り出して1の豚肉を加え、スチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出して<材料c>を加え、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、器によそってパセリを散らす。



## 調理ポイント

- ◆豚肉にキウイを加えることで、キウイの酵素の働きによって肉質が柔らかくなる。
- ◆ガーリックトーストを添えてもよい。