

宗像市の特産品「大豆」を食べよう チリコンカン風

《材 料》(4人分)

ゆで大豆	2袋(300g)
たまねぎ	1/2個
なす	1/2本
にんにく	1個
合びき肉	160g
油	大さじ1
トマトの水煮	1缶
赤唐辛子	1本
カレー粉	大さじ1
コンソメ	1個
水	50cc
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
塩	少々
プレーンヨーグルト	120cc



《作 り 方》

たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
なすはサイコロ状に切る。

フライパンに油を熱し、ひき肉、たまねぎ、なす、にんにくを炒め、小口切りにした赤唐辛子、カレー粉を入れて炒める。

②に大豆、トマトの水煮、コンソメ、水を入れ、煮汁が少なくなるまで煮詰める。

ケチャップ、ウスターソースと塩で味を調える。

器に盛り、ヨーグルトをかける。