

【タコミート（チリコンカーン）】

■ 材料

鶏挽き肉	1000g
玉ねぎ	1000g
★水煮大豆	1000g
★トマト缶（カット）	1,500g
★タレ	530g

■ 作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする
- ② ひき肉を中火で炒める
(※なるべくダマにならないように火を通す)
- ③ ②に①を加えて、玉ねぎにも火を通す
- ④ ★の食材とタレを加える
- ⑤ ある程度水分がなくなるまで煮詰める
(※こげないように注意する)
- ⑥ 粗熱を取った後、冷蔵庫（冷凍庫）で保管する