



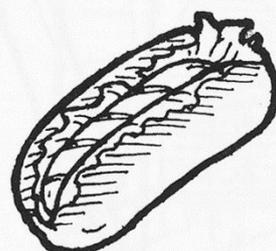
だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

チリドッグ

チリドッグのソースに大豆が入るので、栄養価がアップしています。お好みでミックスビーンズを使ってもいいと思います。



【材料】(4人分)

- ・コッペパン……4本
- ・ウインナー……4本
- ・油……小さじ1
- ・にんにく……1かけ
- ・セロリ…4分の1本
- ・たまねぎ……2分の1個
- ・ぶた挽肉…120g
- ・赤ワイン……小さじ1
- ・トマトケチャップ…大さじ1
- ・中濃ソース…小さじ1
- ・ウスターソース…小さじ1
- ・トマトジュース…2分の1カップ
- ・塩…小さじ半分
- ・こしょう…少々

★ルウ★

- ・小麦粉…大さじ1強
- ・油…小さじ1半
- ・チリパウダー…お好みで
- ・とろけるチーズ…お好みで

【作り方】

- ①ルウの材料を弱火で30分ほど炒める。
- ②にんにく、セロリ、たまねぎは、すべてみじん切りにする。だいずは、ミキサーにかけておく。
- ③鍋に油とにんにくを加え、弱火で香りを出し、そこにセロリ、たまねぎを加え、透き通るまで30分ほど炒める。ぶた挽肉を加え、赤ワインをふりかけ色が変わるくらいまでよく炒める。
- ④ケチャップ、ソース、トマトジュース、塩、こしょう、だいずを加えて、コトコト煮る。
- ⑤炒めておいたルウをなじませ、チリパウダーを加えてソースは完成。
- ⑥コッペパンの中心に切り込みをいれ、ポイルしたウインナー、ソースをはさみ、とろけるチーズをトッピングしていただく。

栄養価 (ひとり分)

エネルギー：462キロカロリー
たんぱく質：20.1グラム
脂肪：17.1グラム
塩分：2.6グラム