

チリコンカン

オープンモード



●材料<1パッチ>

ミックスビーンズ (缶)	1 0 0 0 g
玉ねぎ	5 0 0 g
セロリ	1 0 0 g
牛ひき肉	5 0 0 g
にんにく	2 片
サラダ油	2 0 g
チリパウダー	1 5 g
チリペッパー	3 g
ガラムマサラ	3 g
クミン	3 g
塩	5 g

【ソース】

ホールトマト	1 0 0 0 g
白ワイン	3 0 0 g
ブイヨン (顆粒)	2 0 g
トマトケチャップ	5 0 g
ウスターソース	5 0 g

●作り方

- ① 材料をカットする
- ② 【ソース】材料をあわせておく
- ③ フライパンにサラダ油をひき、にんにく、玉ねぎを炒める
- ④ セロリとひき肉を加えて更に炒める
- ⑤ 調味料を加えて更に炒める
- ⑥ ホテルパンに⑤とミックスビーンズ、②のソースを入れ蓋をする
- ⑦ 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード1)
- ⑧ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑨ 全体を良く混ぜる



加熱前



加熱後

●機器設定

モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
1 オープンモード	1 3 0℃	6 0分	-	弱	1/1ホテルパン・蓋



水分をとばす為、加湿を行わず加熱を行います風量を弱にする事で、ホテルパン縁への焦げ付きを和らげます。
また、クックチルする事により、より味をなじませることができます。