



メキシカン料理には欠かせない人気メニュー！

## ナチョス

材料	22cm皿(1~2人分)	26cm皿(2~3人分)
牛ひき肉	100g	150g
オリーブ油	小さじ1/2	小さじ1
ニンニク	1/6片	1/4片
A 赤唐辛子(輪切り)	2/3本分	1本分
チリパウダー	小さじ1/6	小さじ1/4
クミンパウダー	小さじ1/6	小さじ1/4
塩	小さじ1/6	小さじ1/4
トマトの水煮缶	150g	200g
トマトケチャップ	小さじ2/3	小さじ1
ミックスビーンズ	30g	50g
トルティーヤチップス	適量	適量
シュレッドチーズ(溶けるタイプ)	20g	30g

### 作り方

- 1 ニンニクはみじん切りにする。
- 2 本体にオリーブ油と1のニンニクを入れて弱火で加熱し、香りが立ったら牛ひき肉を加えて中火で炒る。肉の色が変わったらAを加えて良く混ぜ、トマトの水煮缶を加えて潰しながら混ぜる。トマトケチャップを加えて煮立ったら、ミックスビーンズを加えて少し火を弱め、時々混ぜながら10分煮込む。
- 3 トルティーヤチップスを周りに並べてチーズをかけ、温めておいたオーブン(230℃)又はオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。