

## Black Bean and Cheese Burritos

Version 1

6 burritos

- 56 g canola oil
- 26 g chopped yellow onion
- 74 g finely chopped green bell pepper
- Salt and black pepper
- 2 garlic cloves, minced
- 2 cans black beans,  
½ C of bean liquid reserved and the rest drained
- 260 g salsa
- ¼ tsp smoked paprika
- 6 (23- to 25-cm) flour tortillas
- 230 g shredded sharp cheddar cheese
- Yogurt and hot sauce, for serving



See note below

1. In a large nonstick skillet, heat **2 T of the oil** over **medium heat**.
2. Add **onion** and **bell pepper**, season with **salt** and **pepper**, and cook, stirring occasionally, until light golden and tender, **about 8 minutes**.
3. Stir in **garlic** until fragrant, **1 minute**.
4. Add **beans**, **salsa**, **smoked paprika**, reserved **bean liquid** and **120 ml of water**, and bring to a simmer.
5. Cook, stirring and mashing occasionally with a potato masher or the back of a spoon, until liquid is absorbed and mixture is thick, **about 8 minutes**.
6. Season with **salt** and **pepper**. Transfer refried beans to a bowl, and wipe out skillet.
7. Spread ½ C of the refried **beans** in the center of each tortilla and top each with 38 g of the **cheese**. Fold the short sides of the tortilla over the filling; fold the bottom of the tortilla up and over the filling and tightly roll.
8. In the skillet, heat **1 T of the oil** over **medium heat**. Add 3 burritos seam side down and cook until golden, turning occasionally, **3 to 5 minutes**.
9. Transfer to serving plates and repeat with the **remaining 1 T oil** and 3 burritos.
10. Serve warm with **yogurt** and **hot sauce** on the side.

**Note:** [Click here to see variation recipe for refried black beans](#)

## ブラックビーンズとチーズのブリトー

バージョン1

6人分



- 56g キャノーラ油
- 26g みじん切りの玉ねぎ
- 74g 細かく刻んだピーマン
- 塩と黒コショウ
- にんにく2片、みじん切り
- 黒ビーンズ2缶、豆の液体を½カップ残して残りは水気を切る
- 260g サルサ
- ¼ 小さじ 燻製パプリカ
- 6枚(23~25cm)のフラワートルティーヤ
- 230g 鋭いチェダーチーズ、すりおろし
- ヨーグルトとホットソース(添える用)

下記の注意を参照

1. 大きなノンスティックスフライパンに油大さじ2を**中火**で熱します。
2. 玉ねぎとピーマンを加え、塩とコショウで味付けし、時々かき混ぜながら**約8分間**、軽く黄金色で柔らかくなるまで調理します。
3. にんにくを加え、香りが立つまで**1分間**炒めます。
4. ビーンズ、サルサ、燻製パプリカ、残しておいた豆の液体、**120ml**の水を加えて煮立たせます。
5. 時々ポテトマッシャーやスプーンの背でかき混ぜながら潰し、液体が吸収されて混合物が濃くなるまで**約8分間**調理します。
6. 塩とコショウで味を調えます。リフライドビーンズをボウルに移し、スキレットを拭き取ります。
7. 各トルティーヤの中央にリフライドビーンズ½カップを広げ、その上に**38g**のチーズをのせます。トルティーヤの短い側を具材にかぶせ、底を上折り、しっかりと巻きます。
8. フライパンに油大さじ1を**中火**で熱し、巻き終わりを下にして3本のブリトーを加え、金色になるまで時々回しながら**3~5分間**調理します。
9. 皿に移し、残りの油大さじ1と3本のブリトーと同様に繰り返します。
10. 温かいままヨーグルトとホットソースを添えて提供します。

### 注意:

[リフライドブラックビーンズのバリエーションレシピはここをクリック](#)

## Easy Burritos

Version 2

Yield: 6 burritos

- \*450 g ground beef
- 1 medium yellow or white onion, finely chopped
- 1½ tsp ground cumin
- ½ tsp smoked paprika, or chili powder
- ½ tsp dried oregano
- 1 (400 g) can black beans
- 1 large tomato, coarsely chopped
- 2 tsp lime juice, or apple cider vinegar
- Hot sauce, for drizzling (optional)
- 6 burrito-size (about 28-cm) flour tortillas
- 227 g shredded cheese



1. In a large skillet, press the **beef** into an even layer to fill the skillet. Sprinkle with the **onion**. Cook over **medium-high**, undisturbed, until the meat is deeply browned underneath, **6 to 8 minutes**.
2. Sprinkle with the **cumin**, **smoked paprika** and **oregano**, and season with **salt** and **pepper**. Break up the beef into small pieces, then cook, stirring occasionally, until the onion is softened and the spices are fragrant, **2 to 4 minutes**.
3. Add the **beans**, **including the liquid**, and the **tomato** and simmer, stirring and scraping up browned bits, until the liquid has evaporated and the mixture starts to sizzle, **8 to 10 minutes**.
4. **Turn off the heat**, stir in the **lime juice** and season with **salt** and **pepper**.
5. Arrange the tortillas on a clean work surface. Sprinkle **half the cheese** across the center of the tortillas, left to right, leaving a 2.5-cm border. Top each with ⅔ cup of the **beef-bean mixture**, followed by the remaining **cheese**. Drizzle on **hot sauce**, if using.
6. Fold the tortilla's short sides over the filling, then fold the bottom of the tortilla snugly over the filling. Tightly roll away from you until the burrito is sealed. Repeat with the other tortillas.
7. When ready to eat, in a nonstick skillet with no oil over **medium**, place the burritos seam side down. Cook, turning occasionally, until golden all over, **3 to 5 minutes**. Serve with desired toppings.

### TIP

*To make ahead, prepare through Step 6. Let cool slightly, then wrap in aluminum foil. Refrigerate for up to 24 hours or freeze for up to 3 months. To reheat, remove the foil and wrap the burrito in a damp paper towel. Microwave, seam side down, until warm, 1 to 4 minutes. Remove the towel and continue to Step 7.*

*\*Can use shredded or chopped chicken breast or make it vegetarian with just beans and cheese.*

## 簡単ブリトー

バージョン2

分量: 6 個分

### 材料:

- \*450g 牛ひき肉
- 中サイズの黄色または白玉ねぎ、みじん切り
- 小さじ 1½ クミンパウダー
- 小さじ½ スモークパプリカまたはチリパウダー
- 小さじ½ ドライオレガノ
- ブラックビーンズ 1 缶 (400g)
- 大きめのトマト 1 個、粗く刻む
- 小さじ 2 ライムジュースまたはリンゴ酢
- お好みでホットソース (適量)
- ブリトーサイズ (約 28cm) のフラワートルティーヤ 6 枚
- チーズ (細切り) 227g



### 作り方:

1. 大きめのフライパンに牛ひき肉を広げ、均一な層にします。その上に玉ねぎを均等に散らします。**中火強**で動かさずに **6~8 分** 焼き、肉の底がしっかりと茶色くなるまで加熱します。
2. クミンパウダー、スモークパプリカ、オレガノを振りかけ、塩とコショウで味付けします。ひき肉を小さくほぐしながら、玉ねぎが柔らかくなりスパイスの香りが立つまで時々混ぜてさらに **2~4 分** 加熱します。
3. ブラックビーンズ (缶の液体ごと) とトマトを加え、混ぜながら煮込みます。液体が蒸発し、ミックスがフライパンでジュッと音を立て始めるまで **8~10 分** 加熱します。
4. **火を止めて** ライムジュースを混ぜ、塩とコショウで味を調えます。
5. 清潔な作業台にトルティーヤを並べます。チーズの半量をトルティーヤの中央 (左右方向) に散らし、2.5cm の余白を残します。その上に約  $\frac{2}{3}$  カップの牛肉と豆のミックスをのせ、さらに残りのチーズを加えます。お好みでホットソースをかけます。
6. トルティーヤの短い側を具材の上に折り込み、次に下側を具材にぴったりと巻き付けます。しっかりと巻き上げ、ブリトーを封じます。他のトルティーヤでも同様に繰り返します。
7. 食べる直前に、油を引いていないフライパンを **中火** で熱し、継ぎ目を下にしてブリトーを置きます。時々ひっくり返しながらか、全体がこんがりとし色づくまで **3~5 分** 焼きます。お好みのトッピングを添えてどうぞ。

### ヒント:

- 作り置きする場合はステップ 6 まで進めた後、少し冷ましてからアルミホイルで包みます。冷蔵庫で最大 24 時間保存可能。冷凍する場合は最大 3 ヶ月保存できます。再加熱するには、ホイルを外しブリトーを湿らせたペーパータオルで包みます。電子レンジで継ぎ目を下にして 1~4 分加熱し、温めます。その後ペーパータオルを取り、ステップ 7 に進みます。

### アレンジ:

- 牛ひき肉の代わりに、細切りまたは刻んだ鶏胸肉を使用できます。また、ビーンズとチーズだけでベジタリアン仕様にすることも可能です。