



我一小給食レシピ



献立名

ひよこ豆と豚肉の洋風煮

献立使用日 : 8 月 26 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
乾燥ひよこ豆	100g		塩	2g	小さじ1/3
豚肉(カレー用)	250g		こしょう	少々	
じゃがいも	320g	中3個	白ワイン	15g	大さじ1
玉ねぎ	240g	中1と1/4個	しょうゆ	12g	小さじ2
にんじん	120g	中1と1/3本	生クリーム	20g	大さじ1と1/3
おろしにんにく	2.5g	小さじ1/2	粉チーズ	10g	大さじ1と1/2
炒め用油	8g	小さじ2			
水	500g	2と1/2カップ			
固形コンソメ	10g	2個			

〈作り方〉

- ① じゃがいもは皮をむいて、8mm幅のいちょう切りにします。にんじんは皮をむいて、5mm幅のいちょう切りにします。玉ねぎはくし形切りにします。
 - ② ひよこ豆は一晩水に漬けておいて、たっぷりの水でやわらかくなるまでゆでます。ゆでた後はザルにあけて、水気を切っておきます。
 - ③ ナベに油とおろしにんにくを入れて火にかけます。香りが出てきたら、肉と野菜を入れて炒めます。
 - ④ 水とコンソメを入れて、肉と野菜に火が通るまで中火で煮ます。
 - ⑤ 材料が煮えたら火を弱火にして、豆を入れます。
 - ⑥ 塩としょうゆ、白ワインで味付けします。
- ※ コンソメはメーカーによって塩分量が異なる場合があるので、塩で調整してください。
- ⑦ 最後に粉チーズと生クリームを入れて火を止めます。

乾燥ひよこ豆が手に入らない場合は、同量の乾燥大豆でもつくれます。水煮や冷凍などを使う場合は、ひよこ豆、大豆ともに、2倍の量を使ってください。

