

とり肉と豆のイタリア風煮



大豆と金時豆をケチャップ味で煮こんだ料理です。豆の甘味とトマトの酸味、2種類の豆の食感を楽しめる料理です。

大豆や金時豆のほかに、黒豆やひよこ豆、ビーンズミックスなどの豆を使ってもいいよ！



材料【4人分】

とり肉	80g
玉ねぎ	200g (1個)
金時豆(煮豆)	60g
大豆水煮	60g
おろしにんにく	2g
トマト水煮缶	100g (1/4缶)
サラダ油	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1/2
トマトケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1/2
白ワイン	小さじ1
塩	適宜
こしょう	適宜
水	100cc (1/2カップ)

【作り方】

- ① とり肉、玉ねぎは一口大に切る。
金時豆煮豆、大豆水煮は汁気を切る。
トマト水煮は手などでつぶしておく。
- ② フライパンにサラダ油、にんにくを入れて火にかけ、とり肉、玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら、水、金時豆、大豆、トマト水煮、コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、白ワインを入れ、フタをして中火で煮る。
- ④ 汁気がなくなってきたら、塩、こしょうで味を調える。

【ワンポイント】

豆には、たんぱく質や食物せんいが多く含まれているため、もっと豆を食べてほしいと考えた料理です。レトルトパックの煮豆を使うことで、手軽に作れてボリュームもアップすることができます。

給食では、甘い金時豆煮豆を使っています。意外に感じるかもしれませんが、トマトの酸味と豆の甘みがマッチして、子どもでも食べやすくなります。