

大豆のインド煮 (3月12日)



材料(4人分)

- 豚肉・・・40g
- 乾燥大豆・・・大さじ3
- じゃがいも・・・中1個
- にんじん・・・1/4本
- たまねぎ・・・中1/2個
- 油・・・小さじ1と1/2
- ブロッコリー・・・小4房
- カレールウ・・・1かけ
- コンソメスープの素
・・・小さじ1強



- ①乾燥大豆は前日から水に浸しておく。
- ②鍋にたっぷりの水と大豆を入れ、やわらかくなるまで茹でる。
- ③じゃがいも、にんじん、たまねぎは角切りにする。ブロッコリーは小房に分けて塩茹でにする。豚肉は一口大に切る。
- ④鍋に油を熱し、豚肉を入れてよく炒める。
- ⑤じゃがいも、にんじん、たまねぎを加え、さらに炒める。
- ⑥大豆を加え、水120ccとコンソメスープの素を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑦一旦火を止め、ルウを加えて溶かし、とろみがつくまで弱火で煮込み、仕上げにブロッコリーを加える。

ワンポイントメモ

- *乾燥大豆の代わりに大豆の水煮を使うと、作る時間を短縮することができます。大豆の水煮を使用する場合の分量は4人分で100gです。

