副食

グリンピースの田舎風煮込み

［1人分］エネルギー：120kcal　塩分：0.9g　たんぱく質：7.4g　脂質：1.5g　食物繊維：6.1g

材料［2人分］

- グリンピース（さやから出したもの）：1カップ
- 玉ねぎ：1/2個
- オリーブオイル：小さじ1/2
- 洋風だしの素：1袋
- 白ワイン：大さじ1
- 砂糖：ひとつまみ
- 豆乳：100cc
- 白味噌：大さじ1/2
- 白ワインビネガー：小さじ1
- 塩・こしょう：適宜

作り方

1
玉ねぎは1cm角に切ります。鍋にオリーブオイルを入れて玉ねぎを弱火で炒めます。

2
グリンピース、白ワイン、ひたひたの水を加えて弱火で煮込みます。

3
グリンピースが軟らかくなったら、飾り用にひとすくいを取り出しておきます。残りをへらなどで半つぶしにします。

4
洋風だしの素と砂糖を加えてさらに煮込みます。（水分が足りないときは調整します）

5
豆乳を加えて温めたら、白味噌、塩で味を調え、白ワインビネガーを入れてひと混ぜします。

6
器に盛り、飾り用のグリンピースを散らし、こしょうを振ります。