

副食

チリコンカルネ風大豆の煮豆

[1人分] エネルギー：252kcal 塩分：2.8g



材料 [4人分]

- グルテンバーガー：小1缶
- 玉ねぎ：150g
- 醤油漬にんにく：1片

【A】

- 大豆（ゆで）：200g
- 野菜ジュース(※)：1缶
- だし汁：1カップ
- トマト缶（ホールトマト）：1缶

- 一味唐辛子：少々
- パセリみじん切り：大さじ1/2
- ケチャップ：1/4カップ
- 塩：適量
- こしょう：適量

※人参やトマトなどの野菜ジュースを使うのがオススメです。

作り方

1

玉ねぎとにんにくは、みじん切りにします。鍋に【A】と一緒にに入れて煮込みます。

2

材料が煮えたらグルテンバーガーを加えて混ぜます。

3

ケチャップ、塩、こしょうで味を調え、一味唐辛子をお好みで加えます。器に盛り、パセリを散らします。

【ワンポイントアドバイス】

材料に使う「醤油漬にんにく」はカンタンに作れる美味しい調味料。

皮をむいたニンニクを、かぶるくらいの量の醤油につけておき、2~3日して香りがたってきたら完成です。

新しい醤油を注ぎ足しながら3~4回繰り返し使えます。