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。