

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

グリンピースが柔らかくなったら、飾り用にひとつ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。