

●ひよこ豆のトマト煮込み、イタリアン風



*栄養価(1人分)

エネルギー...	131kcal
たんぱく質...	6.3g
脂質...	3.9g
炭水化物...	17.2g
食塩相当量...	0.8g

*材料(4人分)

・ベーコン	40g
・人参	1/4本(40g程度)
・玉ねぎ	中1/2個(120g程度)
・ひよこ豆(水煮)	80g
・じゃがいも	中1個(150g程度)
・パセリ	少々
・ダイストマト缶	120g
・トマトケチャップ	小さじ2強
・赤ワイン	小さじ2弱g
・コンソメ(固形)	2個
・塩こしょう	少々
・うすくち醤油	少々
・水	300ml
・油	適量

*作り方

- ①ベーコンは幅1cm、人参はいちょう切り、玉ねぎはさいの目切り、じゃがいもは一口大に切り、パセリはみじん切りにする。
- ②鍋に油を入れ、ベーコンを炒める。
- ③玉ねぎを入れてよく炒めて、人参を入れて塩こしょうをする。
- ④ダイストマト缶とトマトケチャップを入れて煮る。
- ⑤水を入れ、沸騰させてアクをとり、ひよこ豆、じゃがいも、赤ワイン、コンソメを入れて煮る。
- ⑥うすくち醤油で味を調べて、パセリを入れて完成!