



チキンビーンズ

◆エネルギー 157kcal、 ◆たんぱく質 9.6g



家では摂取量が少ない大豆をたっぷり使っています！
大豆は、「畑の肉」と言われるように、たんぱく質がたっぷりとれます。

トマト味で食べやすく、パンにとってもよく合いますよ♪

材料(4人分)

・鶏肉(小間)	60g
・大豆(水煮)	120g
・たまねぎ	140g〔角切り〕
・にんじん	60g〔角切り〕
・にんにく	少々〔粗みじん切り〕
・じゃがいも	200g〔角切り〕
・グリーンピース	10g
・植物油	少々
・鶏がらスープ	150ml
・砂糖	小さじ1/2
・食塩	小さじ1/2
・白こしょう	少々
・トマトピューレ	大さじ4
・トマトケチャップ	大さじ1
・からし粉	0.3g(お湯で溶く)

作り方

- ①鍋の油を熱し、にんにく、鶏肉を炒める。
- ②にんじん、たまねぎを入れて、さらに炒める。
- ③水、チキンガラスープを入れる。
- ④じゃがいも、大豆を入れて煮る。
- ⑤じゃがいもが煮えたら、砂糖、食塩、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップを入れて煮込む。
- ⑥お湯でよく溶いたからしを入れ、グリーンピースを入れて仕上げる。

※調味料は、じゃがいもに火が通ったことを確認してから入れてください。

※煮込む時間が長いほど、トマトの酸味がとびます。

◎シュレッドチーズを加えるとコクが出てさらにおいしくなります！