

黒大豆とカラフルな具材がチリ風味にマッチ

黒大豆と グリーンピースの煮込み

カロリー **330kcal**
500kcal / 1食

塩分 **2.9g**
9g / 1日

食物繊維 **8.4g**
18g / 1日

Recipe 作り方

1. 黒大豆は水で戻し、やわらかく煮ておく。
2. にんじん、たまねぎは皮をむいて1cmの角切りにし、しめじは石づきを取り除き、小分けにする。
3. フライパンを熱してオリーブオイルをひき、にんにく、合い挽肉を入れて強火で炒め、2を加えてさらに炒める。
4. 黒大豆、冷凍グリーンピース、トマト水煮、コンソメ、ローリエを入れて煮る。
5. 最後にウスターソース、チリパウダー、クミンシード、塩、こしょうを加え、煮汁がなくなる程度に煮て、味を調える。
6. 粗みじん切りにしたパセリを散らす。

材料 (2人前)

黒大豆 …… 1/2カップ (80g)
冷凍グリーンピース …… 1/2カップ (60g)
にんじん …… 1/4本 (40g)
たまねぎ …… 1/2個 (100g)
しめじ …… 2/5パック (40g)
オリーブオイル …… 小さじ2強
にんにく(みじん切り) …… 小さじ1(4g)
合い挽肉 …… 100g
トマト水煮缶 …… 1カップ (200g)
コンソメ …… 小さじ2 (6g)
ローリエ …… 2枚
ウスターソース …… 小さじ2
チリパウダー …… 小さじ2/3
クミンシード …… 適宜
塩 …… ひとつまみ
こしょう …… 適宜
パセリ(粗みじん切り) …… 小さじ2

