

## → チキンビーンズ



### 材 料(4人分)

たまねぎ	200g
乾燥大豆	60g
(または水煮大豆	140g
鶏もも肉	80g
にんじん	40g
マッシュルーム	40g
ダイストマト	40g
トマトピューレ	40g
冷凍グリーンピース	12g
チキンブイヨン(液体)	40g
トマトケチャップ	32g
ソース	8g 小さじ1と1/2
中双	6g 小さじ1と1/2
赤ワイン	4g 小さじ弱
塩	0.4g 少々
こしょう	0.2g 少々
油	

## → 作り方

1. 大豆はさっと洗う。鍋に大豆と300ml程度の水を入れ、そのまま一晩おいて戻す。
2. ①を戻し汁ごと中火にかけ、沸騰したら弱火にし、表面のアクを取りながら茹でる。1時間程度柔らかくなるまで茹でる。
3. たまねぎ・マッシュルームは薄切り、にんじん・鶏もも肉は角切りにする。冷凍グリーンピースはさっと湯通ししておく。
4. 鍋に油をひき、鶏肉を炒め塩・こしょうをする。
5. ④ににんじん・たまねぎ・マッシュルームを入れ炒める。
6. 火が通ったら、中双・チキンブイヨンを加え煮る。
7. ⑥に②の大豆・ダイストマト・トマトピューレ・トマトケチャップ・ソース・赤ワインを入れる。全体がかきふるくらい水分があればよいが、足りない場合は大豆の茹で汁(または水)を足し煮る。
8. グリーンピースを入れ、ひと混ぜし、火を止める。

### \* コツ・ポイント \*

- ・お手軽に水煮大豆を使用してもよいでしょう。
- ・学校給食では液体のチキンブイヨンを使用していますが、ご家庭では市販の洋風スープの素などで代用してください。