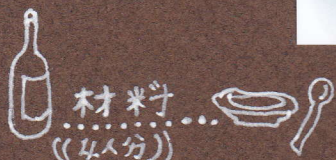


Menu: あっあつのスープ & パイ料理

Recipe: 鶏手羽とベーコンとごろごろ野菜の
ビーンズスープ



sakae's ouchi cafe



材料 (4人分)

cooking start



- ・鶏手羽 ... 8本 (軽く塩こしょうをしておく)
- ・ブロックベーコン ... 200g (7mm程度の厚さに4枚スライス)
- ・にんにく ... 1片 (包丁の背でつぶしておく)
- ・たまねぎ ... 中1個 (4等分にくし切)
- ・かぼ ... 4個 (皮むき2等分)
- ・にんじん ... 1本 (皮むき8等分のスティック状に)
- ・キャベツ ... 小1/4 (さらに4等分にカット)

- ④ ・たまねぎ ... 中1/2個 (みじん切)
- ・セロリ ... 1本 (皮むきみじん切)

・白ワイン ... 大さじ3

- ・水 ... 800ml
- ・パプリカパウダー ... 15g
- ・白インゲン豆 (水煮) ... 200g (玉味)
- ・ローリエ ... 1枚
- ・塩 ... 小さじ1/2 ~ 調整していく
- ・ブラックペッパー ... 少々



① 金鍋 (直径22cm、深さ10cmのホカウ使用) に油 (分量外) とにんにくを入れ香りが出たらベーコンを入れ火炙き色がついたら一丹取り出す。



② ①の金鍋で鶏手羽を加え焼き色をつける。一丹取り出す。



③ ②の鍋に④を入れ中火でしんなりするまで炒めたら白ワインを加えて1~2分さらに炒め一度火を止める



④ ③に鶏手羽をならべて再び鍋にもとす。



⑤ さらにカブ、にんじんを並べていく



⑥ キャベツ、ベーコンを加えたら水を加えてふたをし中火で一丹沸騰させる。



⑦ アクを取り除いたらパプリカパウダー、白インゲン豆、ローリエを加え弱めの中火で20~30分程ぐつぐつ煮る



⑧ 野菜がくっつきと煮えたら塩こしょうで味を整えて完成

