

MENU: 豆を楽しむ食物繊維たっぷりワンプレート

Recipe: チキンと白インゲン豆のガーリックトマト煮

さとももとすやインゲンとみじきの串カツ



ホホ米汁(3~4人分)

○ターメリックライス

・米 ... 2合

- (a)

・水 ... 400cc	固形ゴボウは 水にとかいておく
・ターメリック ... 大さじ1	
・固形ゴボウ ... 1個	

・ローリエ ... 1枚



○チキンと白インゲン豆のガーリックトマト煮

・ヒリも肉 ... 400g

・にんにく ... 2片 (みじん切り)

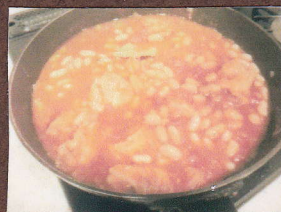
・オリーブ油 ... 大さじ1

- (b)

・セロリ ... 1本	フードプロセッサーで ペースト状にする
・たまねぎ ... 1個	

・白ワイン ... 30cc

・はちみつ ... 大さじ2 (さとうでも可)



- (c)

・トマトホール缶 ... 400g	大さじ1 塩こしょう
・白インゲン(水煮缶) ... 200g (水もきる)	
・ローリエ ... 1枚	
・チリパウダー	
・パプリカパウダー	



チキンと白インゲン豆のガーリックトマト煮

作り方

○ターメリックライス

① 米を洗い、(a)と合わせて炊飯器で炊く。

○チキンと白インゲン豆のガーリックトマト煮

① ヒリも肉を食べやすい大きさに切り、塩こしょうをする

② フライパンにオリーブ油とにんにくを加え、弱火にし香りがきたら①と皮面から入れ焼き色がくまどやき両面火を通したら③を加え中火で炒め、水分が少なくなったら白ワインとはちみつを加える

③ 少し全体に色がついたら(c)と加え弱火で煮詰め、途中、あくをヒリながらこぼす。全体をまぜ、15分程火を通しトロみがでてきたら塩、こしょう、はちみつで味を整える。完成。

