

ヒヨコ豆煮



材料(2人分)

牛肩肉……………50g	バター……………10g
ジャガイモ……………2個	サラダ油……………適宜
ニンジン……………1/4本	水……………50g
玉ねぎ……………1/4個	
ゆでヒヨコ豆……………200g	
ホールトマト……………70g	
ニンニク……………1かけ	
黒酒……………カップ1/4強	
砂糖……………大さじ1弱	
塩……………小さじ1/3	

作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ジャガイモ、ニンジン、玉ねぎは皮をむいてさいの目切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ③鍋に油を熱してニンニクと牛肉を炒め、ジャガイモ、ニンジン、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ④玉ねぎが透明になったら、ヒヨコ豆を入れてさっと炒め、黒酒、水、砂糖を加える。
- ⑤④が煮立ってきたらアクを取り、弱火で30分程煮たらホールトマトを加え、バターと塩で味を調える。
- ⑥⑤を20分程煮る。

