

豆と牛肉のトマトスープ仕立て



材
料
(2、3人分)

牛肩肉……………100g	水……………カップ2弱
ヒヨコ豆(水煮)…100g	[A]
大豆(水煮)……50g	乾燥オレガノ…少々
キャベツ…………2枚	塩……………小さじ1/2強
玉ねぎ……………1/4個	胡椒……………少々
ニンジン……………1/4本	サラダ油……………適宜
ニンニク……………1かけ	
ホールトマト(缶詰)	
……………140g	
黒酒……………カップ1/4	

作
り
方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツは食べやすい大きさにザク切り、玉ねぎ、ニンジン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を炒め、香りが出てきたら牛肉を加えて炒める。
- ④牛肉に火が通ったら玉ねぎ、ニンジン、ヒヨコ豆、大豆を加えて炒め、玉ねぎが透明になったら黒酒を入れる。
- ⑤④にホールトマト、水を加え、沸騰したらアクを取って弱火にし、落とし蓋をして30分程煮る。
- ⑥⑤にAを加えてさらに20分程煮込み、最後にキャベツを加えて火を通す。

