

【大豆のチリコンカン】 一人分

(材料) 大豆 10 g、グルテンミート 10 g、鶏ひき肉 10 g、じゃが芋 (メーク) 20 g、たまねぎ 25g、人参 5 g、ケチャップ、トマトピューレ、生姜、塩、オリーブ油、くず粉、だし汁

(作り方)

- ①乾燥大豆を使用する場合、水洗い後、豆の4倍容量の水に一晩浸す。
圧力鍋で大豆を柔らかく煮る。
- ②じゃが芋、たまねぎ、人参はさいの目切りにする。
- ③鍋にオリーブ油をひき、鶏ひき肉をよく炒める。たまねぎ、人参を入れ蒸し煮をする。
- ④じゃが芋、大豆、グルテンミートを加え、だし汁を入れる。具材が柔らかくなるまで、煮る。
- ⑤ケチャップ適量、トマトピューレ適量、生姜の絞り汁、塩少々を加え、味を調える。

