

ケチャップを使うから楽チン

主菜

大豆と枝豆の ケチャップ煮

材料 | 4人分 | 調理時間10分 |

大豆(乾)…100g	A	固形コンソメ…1個
ぶなしめじ…100g		水…200cc
玉ねぎ…200g	B	ケチャップ…大さじ3
むき枝豆…40g		こしょう…少々
バター…10g		

つくり方 |

- 1.大豆は一晚水(分量外)に漬けておく。ザルに上げ水を切り、蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。(蒸し大豆を作る。)
- 2.ぶなしめじは石づきを落として、子房に分ける。玉ねぎは角切りにする。
- 3.フライパンにバターを熱し、2をさっと炒める。
- 4.3に1の蒸し大豆とむき枝豆、Aを加えて中火で煮る。全体に火が通ったらBを加え、ひと煮立ちさせる。

料理のポイント |

- 大豆は一度にたくさん蒸して、小分けにしておくとう便利。ひじきと和えたり、煮物に入れたり使い方は色々ある。



エネルギー 162kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 11.1g 脂質 7.8g 炭水化物 18.0g

食物繊維 7.7g カルシウム 64mg 鉄 2.3mg

管理栄養士のひと言

トマト味にするとうま味が出るので、うすくても美味