



苦手な食材をおいしく食べよう! -大豆-

豆のパサパサした食感が苦手という方におすすめ。
ふっくら柔らかく煮た「大豆の水煮」で作る、
トマト味のスープ煮です。



1100 箱館フーズ

滋賀県産
だいずの水煮

170g ★

原料：遺伝子組換えでない

滋賀県産大豆(オオツル種)
の風味をいかし、水煮にし
ました。 賞味期間：3カ月

本体 **160**円
(税込 **173**円)

大豆のスープ煮

豚肉と野菜の旨味がスープに溶け込んだ、大豆のスープ煮です。

材料 (2人分)

- 1100 滋賀県産だいずの水煮 ……170g
 - 253961 産直 コープ豚生姜焼用
…………… 100g
 - 塩 …………… 少々
 - 254045 そのまんまベーコン… 1枚
 - 1127 有機栽培玉葱 …… 1/4個
 - 1108 九州のトマト …… 2個
 - にんにく(つぶす) …… 1片分
 - オリーブ油 …………… 小さじ1
 - 1125 滋賀の人参 …… 1/2本
- A** 固形コンソメ …… 1/2個

水 …………… 300ml

粗挽き黒胡椒 …… 少々

ローリエ …………… 1/2枚

作り方

- 1 豚肉は1cm角に切り、塩を振って少しおく。ベーコンも1cm角に切る。玉ねぎは粗みじん切り、人参は7mm角に切る。トマトは湯むきして、ざく切りにする。
- 2 厚手の鍋に油とにんにくを入れて火をかけ、香りがたってきたら豚肉とベーコンを入れて色が変わるまで炒める。玉ねぎと人参を加えて炒めしんなりしたら、大豆とトマト、**A**を加えて煮る。アクを取り、蓋をして中火で20分程煮る。