

カテェネ 農食ツアーリズム

大豆がたっぷり食べられるレシピ



ホウレンソウと大豆のカレー

「ゆで大豆」とホウレンソウのドライカレー。
大豆でボリュームアップしているから、お肉が少なくても、
おなか満足のヘルシーメニューです。



●美味しく作るポイント●



POINT 1

挽肉は焼く前に塩・こしょうで下味をつけておきます。



POINT 2

はじめはハンバーグのように固めて焼くと、肉の脂が溶け出さず、うまみを凝縮できます。



POINT 3

強火にして水分を飛ばすように炒めます。

〈材料 (2人分)〉

- 合挽肉 100g
- ニンジン 1/2本
- ホウレンソウ 1/2束
- タマネギ 1/2個
- ゆで大豆 150g
- 固形スープ 1/2個
- ケチャップ 大さじ2
- カレー粉 大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- ウスターソース 大さじ1
- サラダ油 小さじ2
- 半熟ゆで卵 2個
- ごはん 適量
- パセリ 適量

A

〈作り方〉

- ① ニンジン、タマネギはみじん切りにし、ホウレンソウはゆでてから冷水にとり、1cm幅に切る
- ② フライパンにサラダ油を熱し、タマネギ、ニンジンをしんなりするまで炒める
- ③ 挽肉を加えて (point1)、少し焼き色がついてパラパラになるまで炒める (point2)
- ④ (A) と「ゆで大豆」、①のホウレンソウ、水200mlを加えて水分が少なくなるまで煮詰める (point3)
- ⑤ ごはんの上に④を盛りつけ、半熟のゆで卵を飾る

ゆで大豆の作り方

乾物大豆から作るともっと美味しい！

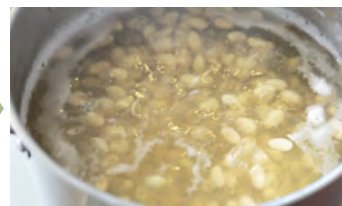
レシピで使った「ゆで大豆」は市販の「大豆の水煮」でも美味しく作ることができますが、時間があるときは乾物大豆から作ると、よりいっそう風味豊かな大豆を楽しむことができます。



「まめや産直 田舎のおすそわけ」の乾物大豆。軽く水洗いした後、一晩水に浸けておきます。



翌朝の大豆。一晩水に浸けておくだけでこんなにふくらみます！



戻した大豆を大きめの鍋で約40分コトコトと煮たら「ゆで大豆」の完成！