

白いんげんとフランクフルトの煮込み



材料（4人分）

白いんげん豆（水煮）	80g（乾燥の場合40g）
フランクフルト	80g
にんにく	適量
じゃがいも	160g（1個）
玉ねぎ	120g（1/2個）
にんじん	80g（1/2本）
トマト水煮	40g
パセリ	少々
ケチャップ	40g（1/4カップ）
赤ワイン	5g（小さじ1）
濃口しょうゆ	4g（小さじ2/3）
塩	2g（小さじ1/2弱）
こしょう	少々
スープ	600mL（3カップ）
なたね油	4g（小さじ1）

大豆や金時豆などを使ってもいいです。

作り方

1. じゃがいもは、ひと口大に切る。
2. 玉ねぎは、くし型に切る。 にんじんは、いちょう切りにする。
パセリ・にんにくは、みじん切りにする。フランクフルトは、輪切りにする。
3. 鍋に油を入れ、フランクフルト・にんにくを炒め、にんじん・玉ねぎを加えさらに炒める。
玉ねぎが透明になったら、じゃがいも・トマト水煮を加えスープを入れて煮る。
4. 材料がやわらかくなったら、白いんげん豆を入れ調味し、パセリを加えて仕上げる。

調理のポイント

☆トマト水煮やケチャップは加熱を十分にすると酸味が消え、甘味が増えておいしくなります。

