



ひよこ豆と豚のさっと煮



材料(2人分)

ひよこ豆の水煮	100g
玉ねぎ	大1/2個
トマト	1個
豚バラブロック肉	150g
粗びきウインナー	4本
オリーブ油	適量
塩	小さじ1
ブラックペッパー	4〜5ふり
粉チーズ	大さじ1

作り方

- 1 豚バラ肉は1cmのさいの目切りに、粗びきウインナーは5等分に、玉ねぎは大きめのみじん切りに、トマトはざく切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、豚バラ肉を炒める。
- 3 豚バラ肉に火が通ったら、玉ねぎ、粗びきウインナー、トマト、ひよこ豆を入れ、さらに炒める。
- 4 ③に塩を加え、トマトから出た水分で1分ほど煮る。最後にブラックペッパー、粉チーズで味をととのえる。

節電ポイント!

食材は火が通りやすいサイズに切る。下処理済みの食材を使う。

