

# ♪大豆とひき肉のクミン風味煮♪

## <材料の目安>

- ・豚ひき肉 200g
- ・大豆(茹でて) 2カップ
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・じゃが芋 1個
- ・ピーマン 1個
- ・にんにく 2片
- ・チキンコンソメ 適宜
- ・クミン(粒と粉) 適宜
- ・コリアンダー(粉) 適宜



・塩、こしょう 適宜

## <作り方>

1. 玉ねぎは大きめのみじん切り、じゃが芋は7~8mm角に、にんにくはみじん切り、ピーマンは1cm角くらいに切る。
2. 鍋を弱火にかけ、サラダ油で粒のクミンを炒め、香りがたったら玉ねぎを加えて炒める。
3. しんなりしてきたら豚ひき肉とにんにく、クミン(粉)、コリアンダーを加えしっかり炒める。
4. 大豆も加えて全体をさっと混ぜ合わせたら、ひたひたの水とチキンコンソメを加え、沸騰したら弱めの中火で10分くらい煮る。
5. じゃが芋も加えて、じゃが芋が煮えたらピーマンを加え、5分ほど煮て水分を飛ばして火を止める。

