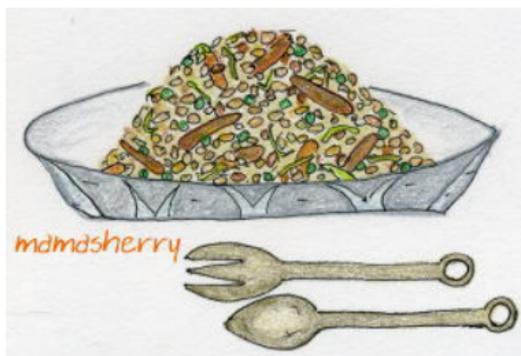


お豆たちとソーセージのシンプル煮込み



<材料の目安>

乾燥豆(大正金時豆、ひよこ豆など)、グリーンピース、そら豆、スナップえんどう、さやいんげん、枝豆などから 4~5種類	
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
にんにく	2片
ソーセージ	7~8本
バター	30gくらい
塩・こしょう	適宜

<作り方>

- 1.乾燥豆はたっぷりの水につけて戻しておく。
時間がない時はお湯につけて戻す。
- 2.そら豆はさっとゆでて薄皮をむき、枝豆はさやごと茹でてさやから出す。
- 3.人参は薄切り、玉ねぎはくし型に切る。
にんにくは軽くつぶしておく。
- 4.鍋にバターを溶かして玉ねぎと人参を軽く炒め、戻した豆とひたひたの水、にんにくと塩少々を加えてほぼ柔らかくなるまで煮る。
- 5.ソーセージとほかの豆類を加えて、10~15分くらい煮込み、塩・こしょうで味を調える。

心とカラダのワンポイントレシピ

簡単でもいから、愛情とちょっとだけの手間をかけたご飯。
それが家族の健康な心と体を作ります