

# 5月のやっぷーメニュー

## 浅黄豆と肉だんごのトマト煮(4人分)のレシピ



肉だんご 120 g  
ベーコン 20 g  
浅黄豆(乾燥大豆) 12 g  
オリーブ油 大さじ1  
じゃがいも 120 g  
玉ねぎ 200 g  
人参 80 g  
ゆでたけのこ 50 g  
しめじ 20 g  
ブロッコリー 40 g  
コンソメ 小さじ1  
水 200 g



A

ウスターソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ローリエ	少々



### 作り方

- ① 浅黄豆(乾燥大豆)は一晩水に浸しもどしておく。
- ② ベーコン 2cm幅 ジャガイモは大きめの角切り 人参 ゆでたけのこは乱切り 玉ねぎはくし形 ブロッコリーは小房 しめじは石づきをとる。
- ③ ①の大豆をしっかり茹で、ブロッコリーは固めに茹でておく。
- ④ 鍋に油を熱しベーコン、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、しめじを炒め、水とコンソメを入れて加熱する。しばらくしてじゃがいも、大豆、肉だんご、トマト缶を入れて煮込みA(調味料)で味を調える。最後にブロッコリーを加えて色よく仕上げる。

