

豆とトマトの煮物

スペイン人は豆が大好きで、特に寒い季節にはひよこ豆やレンズ豆、白いんげん豆を肉と煮込んで食べることが多いです。各地域の郷土料理には必ず豆の煮込み料理がありますが、それぞれ材料や味付けが違うので楽しめます。

オリーブオイル、塩、黒コショウ、ニンニク、玉ねぎとトマトを使うことが多く、お肉は基本的に豚バラ、骨付きのハム、塩漬け豚肉やスペイン産チョリソなどの加工品です。

【提供学校一覧】

宮野小学校

※このレシピはスペイン料理をイメージして作られた給食用のレシピであり、スペイン料理とは異なります。

※小中学校の給食用の分量で計算しているため、一般的な1人分の分量より少なめです。

宮野小学校

材料 (4人分)	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr><td style="border-bottom: 1px solid black;">ベーコン</td><td style="border-bottom: 1px solid black;">1～2枚</td></tr> <tr><td style="border-bottom: 1px solid black;">いんげん豆(ゆで)</td><td style="border-bottom: 1px solid black;">18g</td></tr> <tr><td style="border-bottom: 1px solid black;">レンズ豆(ゆで)</td><td style="border-bottom: 1px solid black;">18g</td></tr> <tr><td style="border-bottom: 1px solid black;">ひよこ豆(ゆで)</td><td style="border-bottom: 1px solid black;">18g</td></tr> <tr><td style="border-bottom: 1px solid black;">水煮大豆</td><td style="border-bottom: 1px solid black;">18g</td></tr> <tr><td style="border-bottom: 1px solid black;">たまねぎ</td><td style="border-bottom: 1px solid black;">1/3 個</td></tr> <tr><td style="border-bottom: 1px solid black;">じゃがいも</td><td style="border-bottom: 1px solid black;">1個</td></tr> <tr><td style="border-bottom: 1px solid black;">トマト缶(ダイス)</td><td style="border-bottom: 1px solid black;">100g</td></tr> <tr><td style="border-bottom: 1px solid black;">(冷)さやいんげん</td><td style="border-bottom: 1px solid black;">2本</td></tr> <tr><td style="border-bottom: 1px solid black;">カレールウ</td><td style="border-bottom: 1px solid black;">15g</td></tr> <tr><td style="border-bottom: 1px solid black;">薄口しょうゆ</td><td style="border-bottom: 1px solid black;">8g(小さじ1超)</td></tr> <tr><td style="border-bottom: 1px solid black;">塩</td><td style="border-bottom: 1px solid black;">少々</td></tr> <tr><td style="border-bottom: 1px solid black;">こしょう</td><td style="border-bottom: 1px solid black;">少々</td></tr> </tbody> </table>	ベーコン	1～2枚	いんげん豆(ゆで)	18g	レンズ豆(ゆで)	18g	ひよこ豆(ゆで)	18g	水煮大豆	18g	たまねぎ	1/3 個	じゃがいも	1個	トマト缶(ダイス)	100g	(冷)さやいんげん	2本	カレールウ	15g	薄口しょうゆ	8g(小さじ1超)	塩	少々	こしょう	少々
ベーコン	1～2枚																										
いんげん豆(ゆで)	18g																										
レンズ豆(ゆで)	18g																										
ひよこ豆(ゆで)	18g																										
水煮大豆	18g																										
たまねぎ	1/3 個																										
じゃがいも	1個																										
トマト缶(ダイス)	100g																										
(冷)さやいんげん	2本																										
カレールウ	15g																										
薄口しょうゆ	8g(小さじ1超)																										
塩	少々																										
こしょう	少々																										
作り方	<p>① 材料を豆と同じくらいの大きさに切る。</p> <p>② なべにベーコンとたまねぎを入れて炒める。</p> <p>③ 水を入れて、じゃがいもと豆を入れて火を通す。ひたひたにする。</p> <p>④ トマト缶、さやいんげんを入れ、火を止めてカレールウを入れて溶かす。調味料を入れて味を調える。</p> <p>【学校コメント】 スペイン料理に豆の煮物というのがあったので、ごはんにあう料理として作ってみました。</p>																										