



納豆deチリビーンズ

綾 佳奈子 さん 自営業

A 賞味期限が近づいたり
余りがちな調味料や
食材を使う

材料 (4~5人分)

納豆1パック(45g)
こんにゃく140g
ごぼう60g
玉ねぎ80g
人参60g
しめじ40g
切干大根15g
ニンニク1片
トマト缶1缶
水100ml
オリーブオイル大さじ1
塩小さじ2
しょうゆ大さじ1
合わせみそ大さじ1
一味唐辛子小さじ1
クミンシード小さじ2
ターメリック小さじ1
 garam masala 小さじ1

調理方法

- ①こんにゃく、玉ねぎ、にんじん(皮付き)、しめじを約1cm角、ごぼう(皮付き)は0.5cm角に切る。切干大根を1cmの長さに切る。
- ②鍋にオリーブオイルとみじん切りしたニンニクを入れ、火にかけて香りが出るまであたためる。
- ③②にこんにゃくを入れ、角が取れて一回り小さくなるまで3~4分じっくり炒める。残りの食材を加えて全体に油が回るようにしっかり炒める。
- ④③にトマト缶1缶を入れる。カラになった缶に水を100ml入れ、ふちに残ったトマトを混ぜ込み鍋に加え中火で10分ほど煮る。焦げないように時々混ぜる。
- ⑤納豆を加えよく混ぜ、塩・しょうゆ・合わせみそを加え5分煮込む。
- ⑥一味唐辛子・クミンシード・ターメリック・garam masalaを加え更に軽く煮込み、塩で味を整えたら完成!



食品ロス削減ポイント

冷蔵庫の中で少しずつ残っている納豆、こんにゃく、野菜など全部使ってチリビーンズに。食材を使い切ってすっきり!おいしい!