



れんぽう
ブラジル連邦共和国

フェイジョン (ブラジル連邦共和国)

豆のでんぷんでとろみがつきます。
あっさりしたやさしい味わいです。



栄養成分 1人分

エネルギー	539kcal
たんぱく質	14.9g
カルシウム	66mg
食塩相当量	1.7g

材料 4~5人分

いんげん豆、うずら豆など好みの乾燥豆	200g
玉ねぎ	1個(200g)
にんにく(みじん切り)	2片
ベーコン	100g
サラダ油	大さじ2

[A]

ローリエ	1~2枚
塩	小さじ1
こしょう	少々

[ガーリックライス]

温かいごはん	2合分
にんにく(みじん切り)	2片
サラダ油	大さじ2
塩、こしょう	各少々

作り方

- 1 豆はさっと洗ってたっぷりの水に一晩浸けます。
- 2 厚手の鍋に①を浸した水ごとに入れて中火にかけ、沸騰してアクが出てきたらざるにあげて湯を切ります。豆と分量の水を鍋に入れ、再び中火にかけ、沸騰したら弱火にして約1時間茹でます。豆が水面から出ないように途中で水を足します。指で簡単につぶれるくらいにやわらかくなったら火を止め、そのまま冷まします。
- 3 玉ねぎはみじん切りにし、ベーコンは5mm幅に切ります。
- 4 鍋にサラダ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら玉ねぎとベーコンを加えて3~4分炒めます。
- 5 ②の豆と豆の茹で汁1カップ、[A]を加え、ときどき混ぜながら弱火で20~30分煮込みます。好みのとろみがついたらでき上がりです。煮詰まりすぎたら豆の茹で汁を加えて調整します。
- 6 【ガーリックライス】を作ります。フライパンを弱火で熱し、サラダ油とにんにくを入れて炒めます。にんにくが色づいてきたらごはんに加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調えます。
- 7 器にガーリックライスと⑤を盛ります。