

美味しい

たんぱく質がとれる作り置きレシピ 3

乾燥お豆を使って
～野菜のトマト煮込み～

ひと手間かけた
美味しさ…♪



栄養価
1人分

エネルギー 146kcal
たんぱく質 5.4g
塩分 1.5g

材料
2人分

ひよこ豆(好きなお豆の種類で)	乾燥 100g
カットトマト缶	1缶
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
セロリ	1/2本
塩	小さじ1 (もしくはお醤油…お醤油を入れる場合には、塩は加減しましょう)
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1



※ 鶏肉や好きなお野菜を追加して
いただいても美味しいです。

お料理は水分がポイントになります。
味付けよりも微妙な水分量のほうが
おいしさを左右します。旨みを凝縮さ
せることで味にメリハリをつけるため
要らぬ水分を切ることをイメージしな
がら調理しています。また水分がしっ
かり切れていると保存、日持ちも長く
なります。

作り方

【お豆の下準備】



① 豆を洗って4倍の水に一晩浸
ける。



② 浸け汁ごと火にかけ、煮立ってき
たら煮汁を捨てます。新しい水を
豆の3cm位上まで入れて、もう一
度火にかける。沸騰したら差し水
をします。再び沸騰したらアクをと
り、弱火でコトコトお好みのかたさ
まで煮る。



③ 煮汁がギリギリ豆にかぶるくら
いにして半日～1日おく。

【トマト煮込み】



① 豆、玉ねぎ、にんじん、セロリ、
その他色んなお野菜、すべての
材料をオリーブ油で軽く炒める。



② トマト(缶詰)を加えて、コトコト煮る。塩、もしくは醤油、胡椒を加えて味を
調える。(お好みでお豆の煮汁を加えて濃度調整しましょう)



おからの煮物

お豆の煮汁使用で
コクUP

材料 2人分

おから	100g	油	小さじ1
人参	20g	豆の煮汁	1/4カップ
椎茸	1枚	砂糖	小さじ1
青ネギ	10g	醤油	小さじ1
こんにゃく	20g	みりん	小さじ1/2
油揚げ 枚	1/4枚		

【作り方】

- ① おから以外の具材を細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、おから以外の具材を軽く炒め、
豆の煮汁を加えて1～2分煮る。
- ③ 人参が軟らかくなったら、おからを加えて炒め煮にする。
- ④ おからがなじんだら、調味料を加えて、水分を飛ばすよう
に炒め煮にする。

栄養価 1人分

エネルギー 94cal
たんぱく質 4.0g
塩分 0.5g

