



豆のトマト煮込み

イタリアの郷土料理 白いんげんとセージの入ったトマト煮込みで、トスカーナの郷土料理(Fagioli all' uccelletto)の豆をミックスビーンズに変えてみました。豆の水煮なら、他の豆でも美味しく作れますよ。ベーコンをソーセージに替えたり、ブロッコリーなどの野菜を足してアレンジしてみてください。にんにくはお好みなので、苦手な方はニンニクなしでもお作り頂けます。

使用商品

- ミックスビーンズ
- フェルーチェ なめらかトマト

(2人分)

- 豆(水煮缶)...400g
- ベーコン(1cm幅に切る)...3枚程
- にんにく(潰す)...1個
- なめらかトマト....390g
- オリーブオイル....大さじ2
- オレガノ(またはセージ)...適量
- 塩こしょう...適量

材料 • イタリアンパセリ(みじん切り)...適量

- ① 豆の水煮は水を切っておく。
- (2) 鍋にオリーブオイルとセージ、ニンニクを入れて香りを出す。にんにくは取り出しておく。
- (3) (2)に豆とベーコンを入れて軽く炒めたら、なめらかトマトを加えて10分煮込む。
- (4) 塩こしょうで味を調える。

手順 (5) 器に盛ったら、パセリで飾ると彩りも鮮やか。