

8/4 (木) レンズ豆とソーセージの煮込み (YUMIKOさん)

1人分298kcal

(材料4人分)

ソーセージ：6本
ベーコン(塊)：100g
レンズ豆：60g
たまねぎ：80g
トマト缶：1缶
コンソメ(粉)：大さじ1
塩・こしょう：各適量
オリーブオイル：大さじ1
〔パセリのみじん切り：適量
粒マスタード：適量〕

- ① ソーセージは斜め切りにして、ベーコンは一口大に切り、たまねぎはみじん切りにする。レンズ豆はさっと水洗いする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、①のたまねぎを炒め、しんなりして透明感が出てきたら、トマト缶・コンソメ・①のレンズ豆を加えて軽く炒める。
- ③ ②の鍋に①のソーセージ・ベーコンを加えて軽く塩・こしょうをして、10～15分ほど煮込む。(水分が足りなくなりそうになったら、水を少しずつ加えながら火を通す)。
- ④ ③に火が通ったら、塩・こしょうで味を調えて器に盛り、パセリを散らしてマスタードを添える。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ！ぷる』料理レシピ係まで。