



## 2/2(水) 牛もつと豆のトマト煮込み

(材料)

丸協食産「牛もつ（牛小腸）」  
トマト缶  
ミックスビーンズ  
玉ねぎ  
にんじん  
セロリ  
にんにく  
水  
塩こしょう  
コンソメ  
オリーブオイル  
バゲット

- ① 玉ねぎ、にんじん、セロリは賽の目切りにしておく。
- ② 鍋にオリーブ油とつぶしたにんにくを入れて火をつける。
- ③ 香りが立ってきたら①と牛もつを入れて炒める。
- ④ トマト缶を入れ（ホールならつぶして）、缶と同量の水、コンソメを入れて、あくを取りながら煮る。
- ⑤ 蓋をして弱火で 30～40 分ほど煮、蓋を開けて水分を飛ばすように、更に 20 分ほど煮る。
- ⑥ ミックスビーンズを加えて更に 10 分程度煮、塩こしょうで味を調える。
- ⑦ 器に盛ってオリーブオイルをかけ、バゲットを添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。