

なすとレンズ豆のカスレ風



材料 【2人分】

なす	2個 (140g)
〔レンズ豆 (乾燥)	30g
〔熱湯	100~150cc
オリーブ油	大さじ1
クミンシード (粒)	小さじ1
塩	小さじ1/5



<1人分の栄養価>
エネルギー 129 kcal
1人分の野菜量 70g



塩分 0.5g

作り方

- 1) レンズ豆は洗って、水気を切った後、ボウルに入れる。熱湯を加え15分程戻しておく。
- 2) なすは粗みじんに切る。
- 3) 鍋にオリーブ油を熱し、なすを炒める。しんなりしたら、熱湯につけたレンズ豆をお湯ごと加え、煮る。
- 4) 3) の水分がなくなったら、クミンシードを加えてさらに炒める。
- 5) レンズ豆がやわらかくなっているかを確認して、塩を加える。



Cooking Point

- レンズ豆を熱湯で戻すことで時間が短縮出来ます。
- クミンシードがアクセントのある味になります。
- 5) でレンズ豆のやわらかさを確認し、固ければさらに熱湯を加えて煮てください。

対象：子どもから
ご年配の方まで