

厚切りベーコンと豆の煮込み



調理時間

35分

カロリー

314kcal

材料

(4人分)

厚切りベーコン	150 g
玉ネギ	1個
トマト	2個
ガルガンゾー（ひよこ豆）水煮	230 g
(A)	
バター	10 g
コンソメの素	1個
クミン	少々
タイム	1枝
オレガノ	1枝
塩・コショウ	各少々
ブロッコリー	1/4個

作り方

- 1 厚切りベーコンは一口大に切る。玉ネギ、トマトは角切りにする。
- 2 ココットダッチオーブンに(1)とガルガンゾー（ひよこ豆）水煮、(A)を入れて蓋をし、グリルに入れる。
- 3 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で10分余熱する。
- 4 器に盛り付け、好みて塩茹でしたブロッコリーを散らしていただく。