

厚切りベーコンとひよこ豆の煮込み



調理時間

60分

材料

(4人分)

厚切りベーコン	150g
玉ネギ	1個
トマト	300g
ガルバンゾー（ひよこ豆）水煮	300g
(A)	
バター	10g
コンソメの素	5g
クミンシード	2g（あれば）
塩	2g
コショウ	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)とガルバンゾー（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 まんべんなくかき混ぜて器に盛り付け、好んで塩茹でしたブロッコリーを散らしていただく。