

カスレ



材料【4～5人分】

チキンフランク	150g	トマトケチャップ	大さじ3	} A
大豆 (ドライ)	80g	白ワイン	大さじ1	
じゃがいも	2個	塩	少々	
白いんげん豆 (ドライ)	80g	おろしにんにく	少々	
玉ねぎ	1個	こしょう	少々	
グリーンアスパラガス	3本	鶏がらスープ	適量	
トマト (カット)	1缶			
セロリ	適量			

～作り方～

- ① 鶏がらスープを作っておく。
- ② チキンフランクはスライスしておく。
- ③ じゃがいもは角切り、玉ねぎ、セロリはスライスしておく。
- ④ グリーンアスパラガスは根元を切り落とし、2～3センチに切っておく。
- ⑤ 鍋に鶏がらスープを加熱し、チキンフランク、玉ねぎ、じゃがいもの順に入れる。
- ⑥ 火が通ったら、大豆、白いんげん豆、トマト、セロリ、調味料Aを加え煮込む。
- ⑦ 最後にグリーンアスパラガスを入れ軽く煮込み、味を調べて仕上げる。



カスレは、肉や野菜と白いんげん豆を使った、フランス南西部の郷土料理です。白いんげん豆は、エネルギー源にもなり、食物繊維も豊富に含まれています。

チキンフランクの代わりに、鶏肉や豚肉を使っても良いでしょう。