

Lentilles Vertes du Puy à la Provençale

レンズ豆のフロヴァンス風



(株)オリーブドゥリュック
Luc DOUMENGE

材料(4人分)

緑レンズ豆	180g
玉ねぎ1個	180g
人参	125g
チキンコンソメ(パウダー)	5g
水	600g
ブーケプロヴァンサル	4g
にんにくペースト	4g
オリーブオイル EXV	大さじ1
トマト缶(ダイスカット)	200g
塩	1.4g
こしょう	0.4g
じゃがいも	4個 200g
ベーコン(かたまり)	200g
ソーセージ	2~3種

作り方



① レンズ豆を洗う

- ② 玉ねぎはみじん切り、人参とじゃがいもはサイコ型に切る、ベーコンを 1/4 カットする。
 - ③ じゃがいも、ベーコンとソーセージ以外のものを鍋に入れ、火にかける。
 - ④ 沸騰したら、弱火にして蓋をしたまま 15 分煮る。
- ★レンズ豆は煮崩れるほどでなく、形がしっかりと残っているほうがおいしい。
- ⑤ レンズ豆を煮ている間にじゃがいもをゆでる。
 - ⑥ レンズ豆の上に、じゃがいも、ソーセージとベーコンをのせ、ごく弱火で 10 分間味をなじませ温かいうちにサービスする。

