



煮豆

<材料（作りやすい量）>

金時豆・・・・・・・・・・200g
 砂糖・・・・・・・・・・70g
 塩・・・・・・・・・・2g

*手作りすることで甘みの調節ができます。

<作り方>

- ① 豆は洗ってたっぷりの水に半日浸してもどす。
- ② ①をそのまま火にかけ、沸騰したら煮汁を捨てる。
- ③ 再び水を入れ（豆から2cm位まで）火にかける。沸騰したところで火を弱め、豆がやわらかくなるまで煮る。
 *途中アクを取り除き、豆が煮汁から出ないように水を足しながら煮る。
- ④ 煮汁をひたひたにし、砂糖を2回に分けて入れる。20～30分ほど煮たら、最後に塩を加える。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	765 kcal
たんぱく質	9.8 g
脂質	1.0 g
塩分	2.6 g

煮豆は少量より多めの量で煮る方がおいしく煮えます。もし食べきれないときは冷凍保存も可能です。

