ふっくら黒豆

材料

・黒豆・・カップ 1 杯
・水・・・カップ 4 杯
・砂糖・・カップ 2 杯
・醤油・・大さじ 1 杯

黒豆情報

良質の蛋白質、ビタミン B 群、E、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維などの栄養成分を含み、疲労回復・体力増強・便秘予防・むくみ解消・冷え性改善など効能があります。

作り方

1・バットに黒豆カップ 1 杯を重ならない様に入れ豆の高さまで水を入れ一晩から 1 日置く。
2・黒豆を漬け汁ごと深い鍋に入れ、水カップ 4 杯と砂糖カップ 2 杯を加えキッチンペーパーで落し蓋をして弱火で約 3 時間コトコト煮る。
3・豆が柔らかくなったら醤油を加え火を止めて蓋をして一晩置き冷ます。
4・翌日一度火を入れて出来上がり。

＊ふっくら黒豆は戻しが肝心！！豆が吸水して 2 倍以上に膨らむので豆が重ならない大きめのバットで戻してくださいね。

延山会　西成病院　　2010.1