

# 黒豆の煮豆

勝英地域で栽培されている「作州黒」は、大粒で煮豆に最適です。



料理区分別「つ(SV)」数 (1人分)				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
		1		

1人分栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
118 kcal	6.8 g	3.6 g	0.9 g

煮汁は2割残すとして計算

## 材料 (4人分)

黒豆	150g	
A {	水	1
	砂糖	100g
	塩	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1

## 作り方

黒豆は洗ってザルにあげて水気をきる。

鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら火を止め、 を入れて5~6時間つけておく。

を中火にかけ、煮立ったらアクをとり、さし水(100cc)を入れ、再度煮立ったらアクをとり弱火にし、落としふたをして7~8時間煮る。  
ふたをしたまま冷まし、味をなじませる。