

(献立名)

そら豆の甘煮

<材料 4 人分>

そら豆むき実	100g
三温糖	大さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1/6
うすくちしょうゆ	小さじ1/6
食塩	0.5g
水	40cc

<作り方>

- ① そら豆はさやから取り出し、よく洗い、さっとゆでておく。
- ② 鍋に調味料・水・そら豆を入れて弱火にかけ蓋をして煮る。
- ③ 煮汁が少なくなったら火を止め、蓋をしたまま冷まして出来上がり。



<ポイント>

★鍋の大きさによって、豆を煮る汁の量は変わってきます。煮汁が足りなければ水を足したり、多ければ蓋を開けて水分をとばしながら、煮汁の量を調整してみてください。