

黒豆田作り

エネルギー
63Kcal

塩分
0.8g

レシピ提供：農家民宿 岡田かよ子



<材 料*4人分>

ごまめ又は煮干し	・・・40g
戻した黒豆	・・・30粒位
油	・・・大さじ1
酢	・・・大さじ1
砂糖	・・・大さじ2
しょうゆ	・・・大さじ1
鷹の爪	・・・少々

<作り方>

- ① ごまめをフライパンで乾煎りする
- ② フライパンに油を入れて、水分を取っておいた黒豆をカリッと焼き、取り出しておく
- ③ ②のフライパンに酢・砂糖・しょうゆ・鷹の爪を入れ火にかけて少し沸騰したらごまめと②の黒豆を加え混ぜ合わせて火を切る

memo

仕上げにごまを振ると香りがよくなります。