



だいとう キラキラ大東

わしょく
レッツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- たいしょうきんときまめ ぐらむ
・大正金時豆…60g
- きびとう おお はん
・きび糖…大さじ3半
- しお
・塩…ひとつまみ
- しょうゆ…ひとたらし

つく かた 【作り方】

- ①きんときまめ は、できるだけしんまめ えら はや
煮える。やさしくさつと洗い、まめ ばい
豆の4倍
くらいのねっとう をかけ、ひとばん
一晩おく。
- ②①をしる なべ い ひ
汁ごと鍋に入れて火にかけ、コトコ
トとやわらかくなるまで煮る。
みず た
水が足りなくなったら、すこ
少したす。
- ③②にさとう くわ にふく さとう い
砂糖を加えて、煮含ませる。砂糖を入
れると豆がしまるので、入れる前にか
なりやわらかくしておいたほうがよい。
- ④仕上げにしお しょうゆ くわ あま
塩としょうゆを加える。甘さが
もっとほしいときは、おい さとう
追砂糖をする。
て で ほぞんせい たか
照りも出るし、保存性も高まる。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：84キロカロリー

たんぱく質：3.2グラム

脂肪：0.4グラム

えんぶん
塩分：0.1グラム