

# 煮豆（金時豆） <副菜>



エネルギー 138kcal

塩分 0.3g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

## おすすめポイント

金時豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は腸壁に溜まった老廃物をきれいにしてくれる働きがあり、腸内環境を改善します。



阿知須共立病院 栄養科

## 煮豆（金時豆）の作り方

### 材料（5人分）

金時豆	150g
砂糖	50g
塩	ひとつまみ
重曹	少々（0.3g）



- ① 金時豆をサッと洗い、水（500ml）に一晩つける。
- ② ①をすべて鍋にうつし、中火で加熱する。
- ③ 沸騰したら一度ゆで汁を全て捨てて、ざるに上げる。
- ④ ③を再び鍋にもどし、水（350ml）と重曹を加え火にかける。
- ⑤ 途中アクを取り除きながら、豆がしっかりと柔らかくなるまで加熱する。（指でつまんでつぶれるくらい）
- ⑥ ⑤に分量の2/3量の砂糖を加え、30分弱火で煮る。
- ⑦ 残りの砂糖と塩を加え、10分加熱して味を含ませる。