

# 黒豆



大豆製品のおか



材料(1人分) 12kcal,0.2単位

黒豆 1.5g  
さとう 0.75g

つまようじ(二股に分かれているもの) 1本

## つくり方

1. 黒豆はよく洗い、重量の4倍の水に漬けて一晩おいて吸水させる。
2. 鍋に漬けた水ごと入れ中火にかける。
3. 煮立ってきたら時々アクを取り除く。
4. さとうを加え、落とし蓋をし、黒豆がやわらかくなるまで煮詰める。
5. 二股に分かれた竹ようじに黒豆を刺す。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	12		0.3		0.8		1	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0	0	0.1	0	0	0	0.1	

\* 計算せず