

花豆の甘煮

(主材料)
豆
(調理時間) 2時間程度
※水戻し時間を除く

(1人分)
エネルギー 63kcal
たんぱく質 2.6g

☆そのまま食べてほっこり美味しい! ヨーグルトのトッピング等、アレンジ色々♪

《材料・分量》 子ども8人分 (おとな 約5人分)

花豆 100g程度
砂糖 45g (大さじ5)
食塩 少々

昔ながらのおやつです☆



乾燥豆



一晩浸水した豆



出来上がり

【 作り方 】 * 子どものお手伝いできそうなところ

- ① 豆をやさしく水洗いする。
- ② 多めの水(豆の5倍程度)に一晩浸水させる。

- ③ 一晩浸水しふっくらしたら、豆が隠れるくらいまで水を入れ、火にかける。沸騰したら1度茹でこぼす。

- ④ 再び豆が隠れるくらいまで水を入れて火にかけ、沸騰したら中火で10分程度煮る。



- ⑤ 落とし蓋をして、弱火で1時間程度煮る。

- ⑥ 皮が柔らかくなったら落とし蓋を取り、豆が半分程度浸るくらいに水分を調整する。

- ⑧ 分量の砂糖の1/3を入れて、とろ火で10~15分程度煮る。これを2回繰り返して最後の砂糖を入れたら、塩も一緒に入れて煮る。



完成!



☆区立保育園の献立例



昼食

ちらし寿司
松風焼き
おかか和え
麩の清汁
いちご

おやつ

花豆の甘煮
ひなあられ
牛乳

ポイント
アクが出たら
こまめにすく
いましょう!

