

ビタクラフトと 暮らす特別な一日。

2012 - 2013
クリスマス・お正月のヘルシーレシピ
VitaCraft



黒豆



🕒 調理時間 3～4時間

🍲 使用した鍋 両手ナベ 3.0L

【材料】4人分

黒豆	300g
水	8カップ
砂糖	180g
しょうゆ	40cc
塩	小さじ1/3

🍲 調理手順

1. 黒豆は洗ってザルに上げる。ビタクラフトの鍋に水、砂糖、しょうゆ、塩を入れて混ぜながら中火にかける。沸騰したら火を止めて熱いうちに黒豆を入れる。そのままフタをして一晩おく。
2. 1を火にかけ、沸騰したら泡を取り、フタをして弱火で3～4時間煮て火を止め、そのまま鍋が完全に冷めるまでおく。
※煮汁に一晩つけると味がしみ込み色も黒くなる。