

スーパーフードの  
小豆をとりいれましょう！

## 🍴 塩小豆 🍴



小豆は食物繊維が豊富で便通を良くし満腹感を高めます。  
抗酸化作用のあるポリフェノールも豊富です。

### … 塩小豆 ~材料と作り方~ …

1

乾燥小豆100gをさっと洗って鍋に入れ、  
かぶるくらいの水を加える。強火にかけ  
煮立ったら弱火にし、途中水がなくなる  
ないように足しながら40~45分茹でる。

2

柔らかくなったら塩ひとつまみを加え、  
汁気がほぼなくなるまで煮たら完成。  
冷蔵で3日、冷凍で1ヶ月保存が可能。

### … 塩小豆 活用レシピ …

#### 《ご飯》

温かいごはん150g 塩あずき  
大さじ2、しらす干し20gを  
ボウルに入れさっくり  
混ぜ合わせる。



#### 《ヨーグルト》

プレーンヨーグルト150gを  
器に入れ市販のシリアル50g、  
塩あずき大さじ1と1/2、  
はちみつ大さじ1をかける。



#### 《サラダ》

南瓜150gを1~2cmの角切りにし、耐熱ボウルに入れ、  
ふんわりとラップをかける。レンジ(600W)で3分  
ほど柔らかくなるまで加熱する。  
粗熱をとり、ツナ缶70g、  
塩あずき大さじ2を和え、  
市販のフレンチドレッシング  
大さじ2をかける。

