

|| 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、途中水がなくなら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。
粗熱を取り、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。

