

くろまめ 黒豆のいいどい



材料【4~5人分】

くろまめ 黒豆 (乾燥)	50 g	サラダ油	適量
とりにく 鶏肉	125 g	砂糖	大さじ2
にんじん 人参	ちゅうほん 中 1/4本	みりん	小さじ1
ごぼう	ちゅうほん 中 1/3本	うすくちしょうゆ 淡口醤油	大さじ1
ひらてん 平天	まい 2枚	こいくちしょうゆ 濃口醤油	小さじ1
さやいんげん	ほん 3本		
ほ 干しいたけ	まい 1枚		

～ 作り方 ～

- ① 黒豆は一晩水に漬けておき、茹でておく。
- ② 干しいたけは水で戻し、細切りにしておく。
- ③ 鶏肉、平天、さやいんげんは食べやすい大きさ、人参はいちょう切り、ごぼうは輪切りにし、水にさらしておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、火が通ったら、ごぼう、人参を加え、よく炒める。
- ⑤ 干しいたけを戻し汁ごと加え、黒豆、平天を入れ、煮る。
- ⑥ 具が柔らかくなったら、さやいんげんと調味料 A を加えて煮含め仕上げる。



たんばくろまめ おおつぶ あじ よ ぜんこくてき ゆうめい
丹波黒豆は、大粒で味が良く、全国的に有名です。
よわび に しあ
弱火でゆっくり煮ると、おいしく仕上がります。