

# 『金時豆の煮方』

## 材料 (作り易い分量)

|     |        |
|-----|--------|
| 金時豆 | 250g   |
| 砂糖  | 100g   |
| 塩   | 小さじ1/2 |
| 水   | 大さじ1   |



## 作り方

- ① 金時豆をたっぷりの水で一晩浸ける。ふっくらとした楕円形の豆の形になったらOK!
- ② 浸け汁ごと、はじめから強火にかけて下茹でする。沸騰したら一度茹で汁を全て捨てて、ざるに上げる。
- ③ 一度茹でこぼしたら、再度水をたっぷり入れ柔らかくなるまで下茹でします。(沸いたら弱火に!) およそ30分位。
- ④ 金時豆が柔らかくなったらざるに上げ、鍋に戻し、金時豆の上に分量の砂糖と塩を加え更に大さじ1の水を加える。
- ⑤ 全体に軽く混ぜ、弱火にかけ、砂糖が溶けて、水分も出てくるので、5分位弱火で煮て味をみて出来上がり!