

大豆のぶどう豆

乳幼児を持つ母の集まり（2月）

（材 料）

•ゆで大豆	3C	
A	さとう	1/2C
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	水	2C強

（作り方）

鍋に調味料Aを入れて煮立て、ゆで大豆を入れ、沸騰したら火を弱め、蓋をして15分ほど煮る。

※鍋帽子を使って、大豆を茹でる

- ①大豆（乾）2C・約250gのかさの3倍の水にひと晩つける。
- ②つけ汁のまま火にかけ、沸騰したら弱火にし、あくをとりながら10分煮てふたをする。火からおろし鍋帽子をかぶせて4～5時間をおく。
- ③②で柔らかくならない時には、②をくりかえす。

魔法の鍋帽子®