

給食レシピ ☆煮豆☆

1 材料(作りやすい量)

食品名	分量	目安量
金時豆	200g	一袋
砂糖	150g	量はお好みで加減
塩	少々	
しょうゆ	少々	



2 作り方

① 水戻し

豆を水洗いするとき、強くこすると皮がむけやすくなるので、注意すること。豆の数倍の水に数時間つけて、豆を吸水させる。

② 豆の煮始め

つけた水のまま火にかける。沸騰したら、豆の渋みをとるためにゆでこぼす（ゆで汁をすてる）。新たに水を加え、弱火で煮る。

③ 煮ている時

途中、浮いてきたアクをとる。水が少なくなってきたら、豆が煮汁から出ないように差し水をする（水を適量足す）。豆の芯がやわらかくなるまで煮る。

④ 味付け

調味料を数回に分けて入れ、味を調整する。豆に芯が残ったまま味付けをすると、そのあと煮ても柔らかくなりにくいので、注意すること。

3 一口メモ

煮豆には、大豆、黒豆、あずき、いんげん豆、うずら豆などいろいろな種類の豆が使われます。上の作り方は、煮豆を作る時の一般的なポイントです。

やわらかくゆでた豆は、カレー、シチュー、サラダなどに入れてもおいしく食べられます。ゆでた豆のレトルトや缶詰も市販されています。上手に利用するとよいですね。