

黒砂糖豆



材料(4人分)

食材	分量
ロースト大豆	90g
ごま	小さじ1
黒砂糖	40g
水	小さじ1

調理時間	13分
エネルギー(1人分)	119Kcal

作り方

1. フライパンか小鍋に、ごま、黒砂糖、水を入れてよく混ぜる。(まだ火にはかけない)
2. 大豆を入れて、さらによく混ぜて調味料が大豆にからまったら、火にかける。
3. しゃもじなどで、かき混ぜていると、一粒ずつパラパラになってきます。できあがり。

※水がちょっと多かったり、(2)の混ぜが足りないと、パラパラになりにくいです。
(これはこれでおいしいです)

※量が多い給食では、黒砂糖と水を火にかけて溶かし、ごまを入れ、煮立ったらロースト大豆を入れて混ぜながらからめて作ります。