



ホッと一息 リラックドリンク 黒豆茶

黒豆には、ファイトケミカルのアントシアニンが豊富に含まれています。
気長に炒って、香ばしい香りを楽しみ、さらに豆の甘味を味わいましょう。



○材料2人分

黒豆	大さじ2杯程度(30g)
湯	400cc

栄養価(1人分)(黒豆を食べた場合)

カロリー	20.9kcal
食物繊維	0.9g

○作り方

1. 油をひいていない鉄鍋で、黒豆を約20分以上弱火で炒ります。皮がはじけて中の豆も茶色に色づき、香ばしく香ってくるのが目安です。
2. ティーポットに黒豆とお湯を注ぎ、色が出るまで4～5分蒸らします。

- * 空焚きに近い使い方をするので、テフロン加工の鍋やフライパンは使用できません。
- * 市販されている黒豆茶を利用すると、もっと手軽に楽しむこともできます。

○食材の使い方・ポイント

黒豆は油をひかずに炒ってください。一度にたくさん炒って作り置きしておくとも便利です。常温で保存が可能で、約2週間程度を目安に使い切るとよいでしょう。
飲み終わった後に残った豆は、そのまま食べてもおいしくいただけますし、また、お米と一緒に炊けば炒り豆ごはんとして食べられ、栄養も無駄なく摂れます。豆を食べる場合は、黒豆を炒る際に30分ほどかけた方がおいしくいただけます。

