

黒豆カンテン

(材料4人分)

黒豆	50g
塩	小さじ1/5
三温糖(20g)	大さじ2強
マービーシュガー30g	(還元麦芽糖)
粉寒天(4g)	1袋
水	500cc

1人分エネルギー55kcal

塩分 0.2g

(作り方)

- 1) 鍋に水4カップ、洗った黒豆、塩を入れ、一晩おく。
鍋を火にかけ、沸騰したらアクをすくい、弱火にして落とし蓋をして3時間位煮る。水が足らなかったら足す。(圧力鍋を使うと早い)
- 2) 豆が柔らかくなったら、三温糖、マービーを加え煮汁が少なくなるまで煮る。
- 3) 分量の水に寒天を振り込み、火にかけかき混ぜながら、1~2分沸騰させる。寒天が完全に溶けたら、流し缶に入れ冷やし固める。
- 4) 寒天を取り出し、1~1.5センチ角に切り器に入れ、黒豆を上盛りに黒豆の煮汁をかける。