



水煮大豆はパックに詰めて売られていますが、自分で作ればたっぷり用意できてかなりお得♪食物繊維がたっぷりの大豆を食べると腸のお掃除になりますよ。煮物にもサラダにもなんでも活用できます。

茹で大豆の 作り方

材料

乾燥大豆 1袋
結構多めの量で大丈夫です。
使用のお鍋の高さ 1/3 くらいまでは OK !

塩 小さじ1
水 たっぷり

作り方

1. 乾燥大豆は、ザルに入れて軽く水洗いする。
2. 大豆を鍋に入れ、たっぷりの水につける。一晩または6時間以上つける。暑さが気になる時は、冷蔵庫に入れる。
3. 鍋を中火にかける。アクが出てくるのですくい取る。
4. キッチンペーパーを被せて、弱火で1時間茹でる。
5. 茹で終わったら、茹で汁の中で冷ます。溶け出した栄養が、再び大豆に吸収されます。
6. 粗熱が取れたら、ザルにあげる。完成。
7. ジップロックに入れて冷凍しておけば、約2ヶ月もちます。