☆袋調理でお手軽に！黒豆

黒豆（乾燥）	70g	水	140cc
砂糖	60g	しょうゆ	小さじ1

① 袋に水とさっと洗った黒豆を入れ、袋の口を閉め、一晩（8 時間以上）おく。
② 一晩おいた黒豆の袋から余分な水分を捨て、砂糖半量を加え、沸騰したお湯で 1 時間半加熱する。
③ 残りの砂糖としょうゆを加えて 30 分加熱する。
④ 鍋から出してそのまま冷ます。

メモ 黒豆を柔らかく煮る時に「重曹」を使うと良いですが、今回は重曹を使わず時短にチャレンジします！

メモ

袋調理のポイント！ ・1つの鍋で複数の調理ができます。洗いもの不要！災害時や少量作りたいときに便利！

・**ポリエチレン製（高密度ポリエチレン、ポリエチレン 100%、半透明）の袋**を使用します。ビニール袋は使えません。

・食材との境目で**しっかりと空気を抜いて**結びます。不十分な場合、加熱むら、破裂のおそれがあります。

・調理は 1～2人分が基本となります。（1 袋で大量に調理はできません）

・調理の途中で味やだしの量の調整ができません。材料の仕込みの段階で味見をし、薄めを心がけましょう。

・鍋に沸かす湯の量は 8 分目に。やけどに十分注意してください。

☆電子レンジでカンタン！田づくり

ゴマメ		20g
いりゴマ		小さじ1
A	砂糖	大さじ１と 1/2
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ1

① オーブンシートの上にゴマメを重ならないように広げ、電子レンジ 600W で 1 分30 秒ほど加熱する。
② ①を取り出して冷めるまでおき、半分にポキッと折れたら OK。しんなりしていたら、電子レンジでさらに 10 秒ほど加熱する。（ポキッと折れなければ、さらに１０秒ずつ加熱する）
③ フライパンに A を入れて強めの中火にかけ、ヘラで混ぜながらとろみがつくまで煮詰める。火を止め、②を加えて手早く混ぜ、いりゴマを加え混ぜる。オーブンシートに取り出して広げ、冷ます。

メモ 田づくりは、電子レンジを使うと炒る時間の短縮＆手間いらず。

メモ