



栄養価（1人分）

エネルギー 54 kcal

たんぱく質 4.4 g

塩分 0.1 g

材料（2人分）

- ・大豆（乾）
保温水筒の1/4量までの量
- ・めんつゆ 少量

作り方

- ① 大豆は保温水筒の1/4量程度を確認してから洗う。
- ② 保温水筒に大豆、熱湯を入れて3時間以上おく。この時、水筒は横に倒しておく。
- ③ 茹で上がり大豆の硬さを確認する。硬い場合は湯を捨てて熱湯を再度注ぎ、硬さを調整する。
- ④ 大豆が柔らかくなったら、湯を切って、容器に入れめんつゆを少々混ぜる。

コツ・ポイント

- ・保温水筒を使うほったらかし調理です。ひたし豆は秋田県の郷土料理で青大豆を使いますが、手軽に手に入る大豆で作ります。
- ・ひたし豆は、サラダにのせる、トマト煮込みに加える等アレンジ自在です。めんつゆを加えずに豆本来の味を楽しむのもおすすめです。冷凍保存ができます。