

黒石黒千石で Cooking



この
「ふっくらこ豆」
を使いました

炊飯器で、豆ご飯

材料 ふっくらこ豆1袋、米3カップ、酒大さじ1、塩小さじ2/3

●作り方

- 1 米を洗う。水加減はいつもと同量。
- 2 1にふっくらこ豆、酒、塩を加えて炊く。
- 3 炊き上がったら、全体をよくほぐしておく。

豆入りドレッシング

材料 A(ふっくらこ豆2袋、酢大さじ5、オリーブ油大さじ2・1/2、醤油大さじ1・1/2、砂糖大さじ1、塩大さじ1/2)、玉ねぎ、セロリ

●作り方

お飲みの料の玉ねぎとセロリのみじん切り
にAをあえて1週間漬けておく。

ポークビーンズ

材料 ふっくらこ豆2袋、トマトピューレ250g、豚もも肉100g、玉ねぎ1/2個、にんにく1片、スープの素1個、オリーブ油、塩、こしょう、パセリ

●作り方

- 1 にんにく、パセリのみじん切り、豚肉、玉ねぎは1cm角に切る。
- 2 大さじ2のオリーブ油でにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎ、豚肉を炒め、さらにふっくらこ豆を加え軽く炒める。
- 3 トマトピューレとスープの素を加えひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を整える。器に盛りつけ、パセリのみじん切りを散らす。