

はちみつレモン風味のとら豆の煮もの

煮豆にはちみつとレモン、さっぱりとおやつ感覚で



材料 (4人分)

とら豆 (ゆでたもの)	……	2 カップ
水	……	1 カップ
はちみつ	……	大さじ 2
砂糖	……	大さじ 1
レモン汁	……	大さじ 2

作り方

- 1 とら豆 (乾燥) は洗って、一晩ひたひたの水に浸しておく。
 - 2 1 を水ごと、鍋にうつし、30 分程度弱火でほくっとなるまで煮る。
 - 3 柔らかくなったとら豆 2 カップに、水、はちみつを加えて 10 分、砂糖を加えてさらに 5-10 分程度煮る。
 - 4 仕上げにレモン汁を入れて一煮立ちしたら火からおろす。
- ・とら豆は虎柄の模様がついている、ほくほくしていて甘みがある豆です。