

時短レシピ

炊飯までの下しらす10分

初級編

あずきごはん

あずきた、ぷり!!

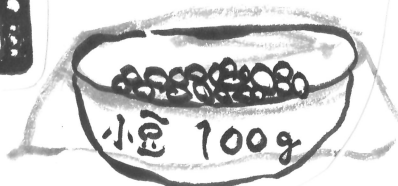
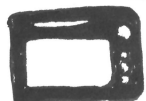
あずきごはん

① お米を浸水する。
炊飯ジャーにお米2合を
いつもの水か減量準備

ポリフェノール・アミノ酸

② レンジ対応の器に
小豆100gと水250ccを入れ
ラップをかしてレンジで
チン! (500w-10分)

新陳代謝
よみ
便秘
貧血に



③ ②を汁ごと入れて

④ よく混ぜたら
炊飯スタート!!

新しいお豆だから
早く煮えるよ!!

柔らかめがお好みならそのまま蒸らして
ラップと水にまじり、冷凍すると便利



豆間屋 大津屋物産(株)

豊橋市問屋町 11-6 TEL32-1131