



～びっくリングで加熱～ 黒豆のオレンジリキュール風味

三菱びっくリングIHの煮込み機能で難しい黒豆もふっくらつややかに！
作り置きで不足しがちな豆類を美味しく摂取できます。

材料(4人分)

黒豆	2カップ
<A>	
ぬるま湯	5カップ
砂糖	200g
醤油	30cc
重曹	小さじ1/3
塩	小さじ1
黒豆（炊きあがったもの）	2/3カップ
オレンジリキュール	大さじ3
★お好み	
金箔	適量
ヨーグルト	小さじ4
クコの実	12粒

作り方

- 鍋にAの煮汁を合わせ、洗った黒豆をその中に入れ、十分豆がふくれるまで半日以上浸ける。
- ①の鍋をそのまま火にかける。
- 沸騰すれば、煮込み加熱2で出てくる泡をすくい、落としふたをし、豆が簡単につぶれる位柔らかくなるまで、途中煮詰まらないようさし水をして煮る。
(5～6時間以上)
- 煮上がれば、煮汁に浸けたまま半日以上置き、味をなじませる。
- 鍋に④の黒豆とオレンジリキュールを加え弱火で約2分煮る。
- 器に移し、お好みで金箔やヨーグルト、クコの実などのトッピングを盛る。

びっくリングIH

多彩な加熱技でおいしさアップ、
三菱のびっくリングIH

