

材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
白いんげん豆	8g	8g	800g
砂糖	3g	3g	300g
塩	0.1g	0.1g	10g
牛乳	—	10g	100g

1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	42	1.8	0.4	128	16	1	0.1
普通食	38	1.6	0.2	120	10	0	0.1

レシピのポイント

- 牛乳を加えるだけでのど越しのよい豆煮になる。
- 牛乳の旨味加わるので、優しい甘味になる。

作り方

調理方法



- ①白いんげん豆は良く洗い、豆が浸るくらいの水に約12時間漬けておく。
- ②スチコンで2時間加熱する。(スチームモード100℃)
- ③牛乳、砂糖を加えて30分加熱する。(スチームモード100℃)
- ④加熱後はブラストチラーで冷却する。

盛り付け



器に盛り付けする。