



手抜き黒豆煮豆

〈材 料〉	作りやすい分量
蒸し黒豆	2袋(70g×2)
水	300cc
黒糖(砂糖でも)	20g
パルスィート(ラカントなら45g)	15g
醤油	少々



〈作り方〉

- ①鍋に水、黒糖、パルスィート、しょうゆを入れ、砂糖が溶けたら黒豆を入れて3～5分煮て火を止めます。

※パルスィートのみで作る場合は黒糖（砂糖）の量の1/3にしてください！
※パルスィートのみで作る場合は保存性が低下するので冷蔵庫で保管し早めに食べましょう！

※黒豆は植物性たんぱく質や目の健康維持に効果的なアントシアニン、骨粗しょう症予防に効果的な大豆イソフラボン、コレステロール値を下げる効果ももの大豆サポニン、動脈硬化予防のレシチン、腸内環境を整えるオリゴ糖、貧血予防に効果的な鉄などがあります。

※上記1/8熱量 35 Kcal タンパク質2.3 g 脂肪0.9g 食物繊維1.1g 塩分0.2g



函館整形外科クリニック生活習慣病・糖尿病内科

