



打ち豆とピーマンの甘辛じゃこ炒め

打ち豆 500g
ピーマン 2個
ちりめんじゃこ 15g
砂糖 大さじ 1
みりん 大さじ 2
しょうゆ 大さじ 2強
ごま油 大さじ 2

打ち豆はさっと洗い 5 分ほど茹で、水けをきる。フライパンにごま油を熱し打ち豆ピーマン、調味料を加え炒める。



打ち豆とひじきの煮物

ひじき 15g
打ち豆 30g
油揚げ 1枚
人参 1/4
だし 大さじ 2
しょうゆ 大さじ 1 と 3/1
砂糖 大さじ 1

ひじきは戻し水を切る。ニンジン油揚げは千切りにする。鍋に油を熱し、材料と出汁を加え調味料を加えてあじがなじむまで煮る。

ワークセンターまめの木

打ち豆レシピ

2021



打ち豆のカレー

いつものカレーに入れるだけ
お好みの量の打ち豆を
野菜を炒める時に入れます。
打ち豆から良い出汁が出ます。



打ち豆と切り干し大根の無限サラダ

打ち豆 30g
切り干し大根(乾燥) 40g
きゅうり 1/2
赤・黄パプリカ 25gずつ
切り昆布 4g
人参 2cm
ポン酢 40g・ごま油 15g

切り干し大根と切り昆布はお湯につけ戻し手で絞る。打ち豆は 15 分煮る。きゅうりニンジンは千切りで塩を振って絞る。パプリカは細切りにして全体をポン酢とごま油で和える。



打ち豆の炊き込みご飯

(2合分)

打ち豆 50g

油揚げ 1枚

便利つゆ大さじ2

塩小さじ1

炊飯器に入れて炊く。

水加減はいつものとおり。



打ち豆のトマトスープ

(9~10人分)

打ち豆 100g

水 1000CC

野菜フイヨン大さじ2

缶詰トマト1缶 好みにニンニクひとかけ

野菜(スッキーニ、セロリ、玉ねぎ、にんじん等)

無塩トマトジュース100CC

ベーコン100g バジルソルト適量

全部鍋に入れて、コトコト煮るだけ。トマトジュースは最後に加えます。

ワークセンターまめの木 打ち豆レシピ 2021



打ち豆の天ぷら

打ち豆 80g

てんぷら粉大さじ3~

米粉大さじ3~

打ち豆にひたひたの水を加え冷蔵庫で2時間ほど戻す。戻した打ち豆にそのままに粉を加えて、揚げる。6等分するくらいが揚げやすい。



打ち豆のシチュー

いつものシチューに入れるだけ

お好みの量の打ち豆を

野菜を炒める時に入れます。

打ち豆から良い出汁が出ます。

