

黒豆のアレンジ

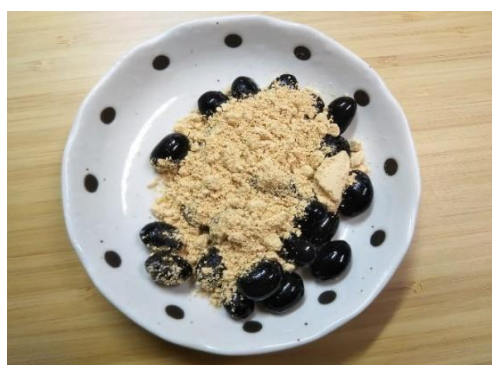
きなこ 黒豆



【材 料】 黒豆（煮豆）
 きなこ（砂糖なし） } 適量



【作り方】 ①黒豆の汁をきり、きなこをまぶせばできあがり。



②もうひと工夫。
黒豆をキッチンペーパー
にのせ、一日外干ししま
す。



③乾燥して少しかたくな
りました。



④きなこをまぶします。



⑤たっぷりまぶしてでき
あがり。



黒豆の由来

黒は魔除け（まよけ）の色。丈夫で健康に「まめまめしく」暮らせるようにという健康長寿の願いも込められています。