黒豆



調理時間	約80分
カロリー	148kcal

材料	(4人分)
黒豆	200g
サビ釘	数本
(A)	
熱湯	600ml
重曹	小さじ1/2
砂糖	145g
塩	小さじ1強
醤油	大さじ1・1/2

作り方

1. 黒豆は洗って水気を切っておく。
2. ココットダッチオーブンに(1)とAを入れ蓋をしてグリルに入れる。
3. 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後、サビ釘を加えて蓋をし、2～3時間おいて煮汁を冷ます。
4. サビ釘を取り除き、蓋をしてグリルに入れる。「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを30分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で30分余熱する。
5. グリルから取り出してそのまま冷やし、味を含ませる。

ココットダッチオーブンで、手づくりおせちもラクラクです。