



## 黒豆のコチュジャン煮

貧血予防 気持ちの安定...

カロリー	kcal
季節	秋レシピ 梅雨レシピ 春レシピ 夏レシピ
食材	豆
効能	冷え むくみ 疲れ ストレス 便秘 貧血
体質	気虚 血虚 陽虚

### 材料【つくりやすい分量】

黒豆(乾燥) 100g→8時間程浸水する

水 1ℓ

くるみ40g→粗く砕き、フライパンで乾煎りする

<A>

コチュジャン 大さじ1

はちみつ 大さじ1.5

粗塩 適量

### 作り方

- 1 黒豆をつけ汁ごと火にかけ、アクを除きながら弱火で30分ほど煮る。
- 2 煮汁が残っていたら煮詰めて<A>を加えて火を止める。粗熱が取れたらくるみを混ぜる。

### 薬膳ポイント

貧血予防 気持ちの安定