



## 黒豆の陳皮紅茶煮

紅茶の香りで、めぐり葉膳

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

### 材料【つくりやすい分量】

黒豆（乾燥）300g → 洗って5倍量の水に8時間浸ける

A

はちみつ80g

紅茶ティーバック5つ

陳皮(みかんの皮を干したもの) 30g

粗塩小さじ1/2

### 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1時間ほど煮る。途中煮汁が足りなくなったら水を足す。
- 2 黒豆がやわらかくなったら火を止め、すぐにAを入れてひと混ぜし、そのまま粗熱を取る。粗熱が取れたら紅茶を取り出す。(陳皮はおいしく食べられます)

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.