

～＊～ 空豆の塩茹で ～＊～

<材料>

空豆……適量

塩……適量

<作り方>

- ①空豆はさやをむき、洗う。
- ②鍋にお湯を沸かし、塩を入れゆでる。
- ③アクがでてきたら、取る。
- ④実にやわらかくなったら引き上げる。

