

思い立ったら、

豆料理。

前の晩から水に浸しておかなくても
特別なテクニックがなくても大丈夫。
野菜や肉と同じように気軽に使えて
おいしく食べるための、
豆のレシピを集めました。

夕方思い立っても、

晩ごはんの間に合います！



ウマいっ

今日も、豆！

うかたま

季刊[秋] 2023 vol.72