

## さやいんげん和新じゃがの炒めもの



### 分量（4人分）

さやいんげん 20本（150g程度）

じゃがいも 1個（200g程度）

オイスターソース 大さじ1（16g）

酒 大さじ1（15g）

塩・こしょう 少々

サラダ油 大さじ1（12g）

白ごま 小さじ2（6g）



### 作り方

① 絹さやは下ゆでして4cmくらいに切る

（耐熱容器に少量の水と一緒にに入れてレンジで温め、下ゆで代わりにすると簡単です）

② じゃがいもはいんげんと同じくらいの幅に拍子切りにする

③ フライパンにサラダ油を入れ、じゃがいもを炒める

④ じゃがいもが透き通ってきたらいんげんを加える

⑤ 全体に油がなじんだら、塩・こしょう、酒、オイスターソースを加え、さらに炒める

⑥ 白ごまを振り、軽く混ぜ合わせる

エネルギー 94kcal  
たんぱく質 2.1g  
脂質 4.0g  
食物繊維 1.8g  
塩分 1.4g  
(1人分)