

さやいんげんとにんじんの彩りごま和え



分量 (2人分)

さやいんげん	10本 (80g程度)
にんじん	1/2本 (60g程度)
すりごま	大さじ2 (18g)
しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
砂糖	小さじ2 (6g)



作り方

① にんじんは千切りにして、さやいんげんは4cmくらいに切る

② 下ゆでする

鍋に水とにんじんを入れて火にかける 煮立ったらさやいんげんを加えて1分ほどゆでる

(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)

③ ②をざるにあげて水気を切っておく

④ すりごま、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ、③を入れて和える

エネルギー	87kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	4.7g
食物繊維	2.7g
塩分	0.7g
	(1人分)