

いんげんのごま和え

【材料 4人分】

- ・さやいんげん 120g
- A
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1弱
 - ・すりごま 小さじ1/2
 - ・ねりごま 小さじ1/2



【作り方】

冷凍さやいんげんを使用すると、時短になります。

- ① さやいんげんは筋を取り、熱湯でさっとゆでてから冷水にとり、水気を切る。
- ② ①のさやいんげんを3cm程度の食べやすい長さに切る。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、②のさやいんげんと和える。

※ごま和えは、給食で人気です。さやいんげん以外の野菜に変更しても、おいしく作ることができます。