

にんじんと いんげんのごまあえ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ❖ にんじん …………… 1/2本(75g) : 短冊切り
- ❖ さやいんげん …………… 80g : 4cmの長さ
- すりごま …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ1/2
- しょうゆ …………… 大さじ1/2

Point

すりごまを使えばごまをする手間が省けます。
おろししょうがを加えても、さっぱりおいしくいただけます。

作り方

- ① 耐熱容器に野菜を入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600w)で4分程度加熱する。
- ② ボウルですりごま・砂糖・しょうゆを合わせ、①を加えてあえる。

好きな野菜にアレンジしてお楽しみください。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
70kcal	2.6g	0.7g	247mg	5mg

