

いんげんと油揚げの煮びたし



材料 【2人分】

いんげん	100g
油揚げ	1枚
だし汁	1/2カップ
しょうゆ	小さじ2
A みりん	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま	適量

 <1人分の栄養価>
エネルギー 93 kcal

 塩分 0.5 g

1人分の野菜 50 g

作り方

- 1) いんげんは筋を除いて、ひとつまみの塩（分量外）を入れた熱湯で茹で、食べやすい大きさに切る。
- 2) 油揚げは油抜きをして、7mm幅の短冊切りにする。
- 3) Aを鍋に入れ、ひと煮立ちしたら2)の油揚げを入れ、2～3分煮る。
- 4) 3)をバットに移し、粗熱がとれたらいんげんを加えて、煮る。
- 5) 器に盛り、ごまをかける。

Cooking Point

- ・4)の後は、冷蔵庫でしばらく置いた方が味がしみ込みます。
- ・今回はいんげんの美しい色を保つために、粗熱がとれた煮汁につけこんでいますが、味のしみ込みを良くしたい方は熱い煮汁にいんげんをつけてください。



対象：子どもから
ご年配の方まで