

いんげんのごま味噌白和え



材料 【4人分】

いんげん	8本	
にんじん	1/2本	
ごま油	小さじ1	
木綿豆腐	1/2丁	
A	すり白ごま	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	味噌	小さじ1



<1人分の栄養価>
エネルギー 72 kcal



塩分 0.3 g

1人分の野菜 30 g

作り方

- 1) いんげんは筋を除いて、幅5mmの斜め薄切りにする。にんじんは千切りにする。
- 2) 豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジで1分加熱し、水切りをする。
- 3) フライパンにごま油を熱し、いんげん、にんじんを炒める。
- 4) ボウルにAと2)の豆腐をつぶしながら混ぜ合わせ、和え衣を作る。なめらかになったら、3)と混ぜ合わせる。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- 野菜をあえて茹でずに軽く炒めることでシャキシャキとした野菜の食感が残ります。
- いんげんの緑とにんじんのオレンジがとても色鮮やかで食卓を楽しくさせる一品です。