

# いんげんとじゃがいもの梅和え



## 材料 【2人分】

いんげん	80g
じゃがいも	1/2個
梅干し	1個
かつお節	少々



<1人分の栄養価>  
エネルギー 48 kcal



塩分 0.3 g

1人分の野菜 40 g

## 作り方

- 1) いんげんは筋を除いて、食べやすい大きさに切る。
- 2) じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、水につけておく。
- 3) じゃがいもをやわらかくなるまで茹で、さらにいんげんを加えて茹でる。
- 4) 梅干しは種を除いてから、包丁でたたく。
- 5) 茹でたいんげんとじゃがいもに4)を和える。
- 6) 5)を皿に盛り、上からかつお節をかける。

## Cooking Point

・梅干しの代わりに生たらこを使ってもおいしいです。



対象：子どもから  
ご年配の方まで