

いんげんのごま和え

	材料(2人分)			
	さやいんげん			140g
塩				少々
和え衣				
┌ すりごま				大さじ 1/2
└ しょうゆ				大さじ 1/2
└ 砂糖				大さじ 1/2
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	39 kcal	1.7g	1.2g	0.7g



作り方

1. いんげんはすじをとり、両端を落としておく。
2. 沸騰した湯に塩を入れ、1を色よくゆで、3cm長さに切る。
ゆであがりの目安は、爪をたててみる。
3. 和え衣の材料を混ぜ、2を和える。



コメント

- ・ いんげんに含まれるカロテン(体内でビタミン A に変換される)には、抗酸化作用があります。