# さやいんげんのあえもの

（材料は２人分です）

**材料**

さやいんげん　７０ｇ
ちくわ　　１本
- 黒すりごま　　大さじ1
- 麺つゆ（３倍濃縮）　大さじ1/2
- マヨネーズ　　大さじ1

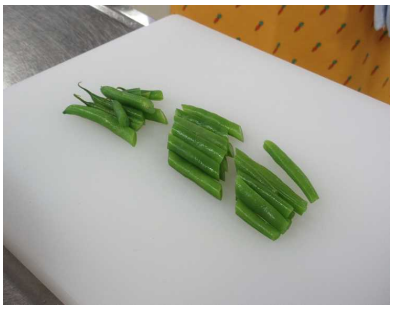


１人分のエネルギー　104Kcal
たんぱく質　4.1g　　脂質　7.5g　　食塩相当量　0.9g

作り方

①さやいんげんは筋をとり、熱湯で茹で、水にとる。よく水気をきり、３ｃｍ長さの斜め切りにする。





②ちくわは縦半分にし、斜め薄切りにする。




③ボールに黒すりごま、麺つゆ、マヨネーズを入れ、よく混ぜ合わせ、さやいんげんとちくわをあえる。



