

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
麵つゆ(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、麵つゆ、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。



完成♪