

いんげんのごま甘酒和え



<1 人分の栄養価>

・エネルギー:38kcal

・たんぱく質:1.6g

・脂質:1.7g

・炭水化物:5.3g

・食塩相当量:0.4g

野菜量
38g

材料	分量(4 人分)	下準備	作り方
さやいんげん	150g	いんげんの筋を取る	① いんげんを茹で、水にとり、3cm長さに切る。
A <ul style="list-style-type: none"> 甘酒(濃縮タイプ) すりごま しょうゆ 塩 	大さじ 2 大さじ 2 小さじ 1 少々(*)		② ボウルに A を混ぜ合わせ、①と和える。

(*)少々:親指と人差し指の2本でつまんだ量が目安です。

ちなみに、ひとつまみは、親指・人差し指・中指の3本で軽くつまんだ量が目安です。

☆ポイント☆

夏が旬のさやいんげんを使った一品です。

甘酒をプラスすることで風味がアップ!

まるやかでやさしい味わいの甘酒は、煮物や卵焼きの味付けにもおすすめです。

