

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。

