

ゴマの風味がアクセント
いんげんのゴマ和え



他のレシピも
チェック▼



— 栄養価 —

エネルギー	60	kcal
たんぱく質	3	g
カリウム	166	mg
リン	81	mg
食塩	0.3	g

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

✿ 材料（1人分）

いんげん	50g
油揚げ	10g
白すりごま	3g（小さじ1）
みりん	1g（小さじ1/6）
砂糖	0.5g（小さじ1/6）
※減塩醤油	4g（小さじ2/3）

※今回は塩分50%カットの減塩醤油を使用しました

✿ 作り方

- ① いんげんは斜め切りにする。
油揚げは短冊切りにする。
- ② 沸騰したお湯にいんげんと油揚げを入れて茹でる（いんげんは好みの硬さになるまで茹で、油揚げは油抜きをする）。冷水にとり、冷めたら水気を切る。
- ③ 混ぜ合わせたAに②と③を入れ、混ぜる。



ゴマをたっぷり使うのがポイント！

今回は油揚げを使用し、油のコクや香ばしさを活かしてさらに満足感がでるよう工夫しています。

さらにエネルギーを増やしたい方はマヨネーズを加えるのもおすすめ◎