



おうちでチャレンジ!

らくらく
レシピ

いんげんのごまあえ

お弁当の一品に!



ra - 19

材料<2人分>

さやいんげん・・・4本
にんじん・・・・・・1/4本
しょうゆ・・・・・・小さじ1
ごま・・・・・・少々



【-メモ】

さやいんげんの他にも、小松菜やほうれん草でもできます。

作り方

①さやいんげんを2cm幅に切る。

②にんじんを細切りにする。

③耐熱ボウルに①と②を入れ、ラップをして電子レンジで約2分(600W)加熱する。

④電子レンジから取り出し、しょうゆ、ごまを入れて全体を混ぜて完成。