



いんげんとトマト 黒ごま和え

- ① いんげんは茹で、長さ4cmに切る。ミニトマトは半分に切る。大葉は千切りにする。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、和え衣を作る。
- ③ いんげんが冷めたらミニトマト、大葉とともに和え衣で和える。

材料

5人分

いんげん	100g	砂糖	小さじ1強
ミニトマト	10個	しょうゆ	小さじ1強
黒ごま	120g	オリーブオイル	小さじ2
		大葉	2枚

1人分の栄養価

エネルギー：53kcal
野菜量：47g
食塩相当量：0.2g