

さやいんげんのごま和え

材料（子供4人分）

- ・ さやいんげん (60 g)
- ・ にんじん (20 g)
- ・ もやし (80 g)
- ・ とうもろこし (40 g)
- ・ すりごま (20 g)
- ・ 三温糖 約大きじ1.5 (13 g)
- ・ みりん 約小さじ1.5 (8 g)
- ・ こいくちしょうゆ 約小さじ2 (13 g)

学校名 加美町立宮崎小学校

旬の食材：さやいんげん

栄養価（1人当たり）

エネルギー：	64kcal
たんぱく質：	2.3 g
脂質：	3.0 g
塩分：	0.5 g

作り方

- ① タレは合わせておき三温糖を煮溶かしておく。溶けたら粗熱をとって冷ます。
- ② さやいんげんは3cmにカットし、にんじんはせん切りにしておく。
- ③ 野菜類は軽くゆでておき、冷却し軽く絞って冷蔵庫で冷やす。
- ④ 最後にごまと野菜をタレと和えて完成。

ワンポイント

- ・ さやいんげんは筋なしのものをを使うと楽です。
- ・ 和えるときは野菜→ごま→タレの順にすると混ぜやすいです。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～