

副菜

さやいんげんとささみのピリ辛胡麻和え

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



●1人分栄養量 **1食分の野菜量 70g**

エネルギー：132kcal たんぱく質：9.9g

脂質：3.8g 食塩相当量：1.4g

【材料】2人分

さやいんげん…80g

にんじん …60g

鶏ささみ肉 …1本

酒 …大さじ2

A

白すりごま…大さじ2

砂糖 …大さじ1

しょうゆ …小さじ2

豆板醤 …小さじ1/2

(お好みで調整してください)

【作り方】

- ① ささみに酒をまぶし電子レンジ 600wで2分加熱する。粗熱が取れたら食べやすい大きさにほぐす。
- ② にんじんは短冊切りにし、さやいんげんは3cm長さに切る。
- ③ 水から火にかけてにんじんを入れ、沸騰したらさやいんげんを加えてゆでる。冷水にとり、水気を切る。
- ④ ボウルにAを合わせ、すべて和える。

さやいんげんは冷水にとることで色良く、シャキッとした食感に仕上がります。豆板醤はお好みに合わせて調整してください。清潔な保存容器に入れ、冷蔵庫での保管が可能です。2～3日を目安に食べきるようにしましょう。