

お惣菜の定番!

彩り野菜のごま和え

まるやかゴマ風味の一品!



ストレス対策の抗酸化成分の
セサミン、セサミノール、
ビタミンEたっぷり。

材料

【2人分】

- いんげん……………2本(20g)
- 人参……………小1/6本(10g)
- れんこん……………40g
- 黄ピーマン……………1/10個(6g)
- 〔さとう……………小さじ2(6g)
- ★ 減塩しょうゆ……………小さじ1(5ml)
- 〔すりごま……………小さじ2(6g)



栄養価(1人分)

エネルギー	50kcal
たんぱく質	1.4g
塩分	0.2g
カリウム	154mg
リン	38mg

作り方

- (1) いんげんは3cmのざく切り、人参・黄ピーマンは細線、れんこんは薄イチョウに切り、ゆでこぼす。
- (2) すりごまはレンジ500W10秒で加熱し、香りを出します。
- (3) ボウルに(1)、★の調味料を入れ、合わせます。
- (4) 器に盛り、完成です。

*電子レンジの加熱時間は機種により変わります。