

副菜: いんげんのごま和え

★1人分★
121kcal 塩分:0.8g



【材料】	2人分	4人分	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> 冷凍いんげん (200g) ミックスビーンズ (85g) <p>【A】</p> <ul style="list-style-type: none"> めんつゆ(4倍濃縮) みりん すりごま(白) 	100g (1/2P) 20g 大さじ 2/3 大さじ 2/3 大さじ 2/3	200g (1P) 40g 大さじ 1・1/3 大さじ 1・1/3 大さじ 1・1/3	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 20px;"> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">下準備</p> </div> <div> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">電子レンジ</p> </div> </div> <p>①冷凍いんげんは 1~1.5 cmの長さで切る。</p> <p>②①のいんげんを耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(500W)で加熱する。 《100g…500W 1分 / 200g…500W 1分半》</p> <p>③②からでた水をきる。</p> <p>④③にミックスビーンズを入れ、【A】と混ぜ合わせれば完成!</p>