

# さやいんげんの白和え

副菜



1人当たり

エネルギー：111kcal

塩分：0.5g

## 【材料 2人分】

A

- ・さやいんげん 70g
- ・にんじん 40g
- ・しいたけ（生） 30g
- ・木綿豆腐 100g
- ・すりごま 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1

## 【作り方】

- ① さやいんげんは5mm程度の斜め切り、にんじんは細切り、しいたけは薄切りにする。沸騰したお湯にさやいんげん・にんじん・しいたけを入れ、柔らかくなったらザルにとり、水気をよくきる。
- ② 木綿豆腐は、電子レンジで1分30秒～2分加熱し、ザルにあげて水気をよくきる。
- ③ ビニール袋に②・Aを入れ、手でもむようにしてよく混ぜる。さらに、①を入れて混ぜる。

\*電子レンジは600Wです。

## さやいんげん

6月頃から夏にかけて旬を迎えます！

さやいんげんは、いんげん豆を若採りしてさやごと食べる野菜です。甘納豆などに使われる「金時豆」や「大福豆」などもいんげん豆の仲間ですが、これらはさやの中の豆だけを食べます。

### ◎ 選び方 ◎

細めで緑色がしっかりしているものを選びましょう。太めで豆が大きいものは、どちらかというと育ちすぎて硬めの食感です。