副菜―あえ物 s-02

いんげんのごまあえ

材　　料	分量(g)
さやいんげん	25.00
ごま	1.50
しょうゆ(淡口)	1.00

エネルギー(kcal)	16
たんぱく質(g)	0.9
脂質(g)	0.8
カルシウム(mg)	30
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	25
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.8

MEMO

作り方

① いんげんは2～3cmに切り，茹でる。ごまは炒ってから，すっておく。

② いんげん･ごまを混ぜ合わせる。

③ 調味する。