副食

さやいんげんとにんじんのピーナッツ和え

［1人分］ エネルギー：53kcal　塩分：0.4g　たんぱく質：2.2g　脂質：2.8g　糖質：2.6g　食物繊維：1.9g

材料［4人分］

- さやいんげん：160g
- にんじん：60g

【A】
- ピーナッツペースト：20g
- 味噌：小さじ2
- 昆布出し汁：20ml

作り方

1
さやいんげんとにんじんは斜めの千切りにし、蒸し煮にします。

2
【A】の材料を合わせて"1"を和えます。