

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。