

給食レシピ♡いんげんのごま和え



材料（4人分）

いんげんまめ・・・80g
キャベツ・・・・・・120g
いりごま・・・・・・小さじ2
（すりごまと半々でもOK）
砂糖・・・・・・大さじ1
うすくちしょうゆ・小さじ1/2
こいくちしょうゆ・小さじ1/2
ねりごま・・・・・・大さじ1

作り方

- ① いんげんのスジを取る
（冷凍の場合は省略）
- ② いんげんを1～2cm幅で切る
- ③ キャベツを1～2cm角で切る
- ④ いんげん、キャベツを下茹でする
- ⑤ 流水で荒熱をとり、水分を絞っておく
- ⑥ 調味料をすべて混ぜ、絞った野菜を入れて混ぜ合わせる
- ⑦ 冷蔵庫で1時間以上冷やして味を染み込ませる