

副菜

ミニトマトとさやいんげんの和え物



材料(2人分)

ミニトマト	100g(10個)
さやいんげん	100g
焼きのり	1枚(3g)
減塩醤油こうじ	大さじ2(30g)
ごま油	小さじ1(4g)

1人分の栄養価

エネルギー 76Kcal	塩分 0.9g
--------------	---------

作り方

- ① ミニトマトは洗ってヘタをとり、半分に切る。
- ② さやいんげんは、2~3等分に切る。
(生の場合は、さっと下ゆでする)
- ③ ボウルにミニトマトとさやいんげんを入れて混ぜ合わせ、さらにごま油、減塩醤油こうじを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 手で焼きのりをちぎり、加えてさっとあえ、器に盛る。



お料理ポイント

減塩醤油こうじにごま油を少し加えた、コクのある和え物です。

野菜はほうれん草、ブロッコリー、もやしなどもおすすめです!

減塩醤油こうじを使うことで、塩分を31%カットすることができます。