

いんげんとウインナーのごまいため

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
さやいんげん	2 5 g	1 0 0 g	① さやいんげんはすじをとり、ゆでて2 cm長さに切る。ウインナーは5 mmの厚さに切る。 ② フライパンを熱し、サラダ油を入れて、ウインナーを炒める。火が通ったら、さやいんげんを加えてさらに炒める。 ③ 和風だし、濃口しょうゆ、本みりんを加え、最後に白いりごまを振る。 * さやいんげんの旬の時期におすすめの料理です。お弁当のおかずにもよく合います。
ウインナー	2 0 g	8 0 g	
濃口しょうゆ	0. 6 5 g	2. 6 g	
本みりん	0. 5 g	2 g	
和風だし	0. 0 5 g	0. 2 g	
白いりごま	0. 5 g	2 g	
サラダ油	0. 5 g	2 g	

