

こんだてめい
献立名

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

さやいんげんのアーモンドあえ



(58kcal)

材料 (4人分)

さやいんげん ……120g
にんじん ……20g
エリンギ ……25g
〔 さとう ……小さじ1/2杯
うすくちしょうゆ ……小さじ1/2杯

すりごま ……小さじ1杯

細切りアーモンド ……15g

A 〔 さとう ……小さじ1/2杯
しょうゆ ……大さじ1/2杯
サラダ油 ……小さじ1杯半
塩 ……少々

作り方

- 1 さやいんげんとエリンギは食べやすい大きさに、にんじんは細く切ってゆでる。
- 2 厚手の小鍋にエリンギと分量のさとう、うすくちしょうゆを入れてフタをし、蒸し煮する。
- 3 Aの調味料で和え衣を作り、冷ましておいたさやんげん、にんじん、エリンギを和える。
- 4 すりごまとアーモンドをフライパンで軽く炒り、香りが出たところで、3に振り入れて混ぜる。

ごまの香ばしさとアーモンドのコリコリとした歯ごたえがくせになるおいしさです！