

人参のごまあえ



材 料 (大人 2人分・子ども 4人分)

- ・人参 1/2本
- ・いんげん 5本
- ・すりごま 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・白味噌 小さじ1

作 り 方

1. 人参は皮をむき、短冊切りします。
いんげんは斜めに切ります。
沸騰したお湯に人参・いんげんが柔らかくなるまで湯がき冷まします。
2. ボウルにすりごま・砂糖・白味噌を合わせ、1を加え味を整えると出来上がりです。