

簡単なのに華やか

さやいんげんの白和え

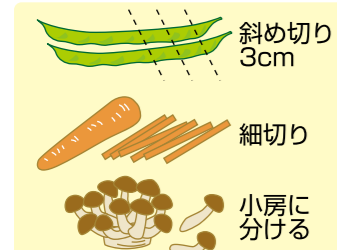
1人分/エネルギー：48kcal 塩分：0.3g

【材料/2人分】

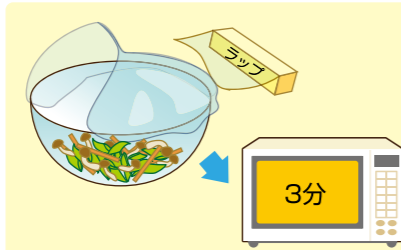
- ・さやいんげん ……12本(80g)
- ・人参 ……中1/4本(30g)
- ・しめじ ……1/6パック(30g)

和え衣

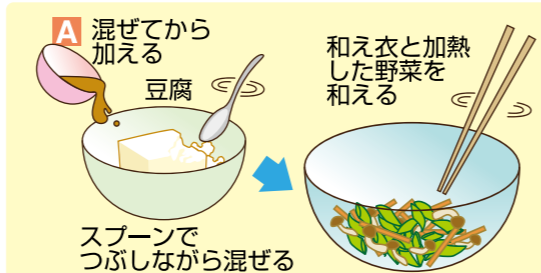
- ・木綿豆腐 ……1/6丁(50g)
- A・すりごま ……小さじ1
- ・めんつゆ ……大さじ1



さやいんげんは長さ3cmの斜め切り、人参は細切り、しめじは小房に分けておく。



耐熱容器にさやいんげん、人参、しめじを入れ、ふんわりラップをして3分加熱する。



容器に木綿豆腐を入れ、スプーンでなめらかなになるまでつぶし、調味料Aを加えて和え衣を作る。加熱した野菜と和える。

ワンポイントアドバイス

たくさん作る場合は、豆腐をそのまま使うと水っぽくなるので、水切りしてから使しましょう。

鮭フレークを調味料として

さやいんげんと鮭フレークの卵炒め

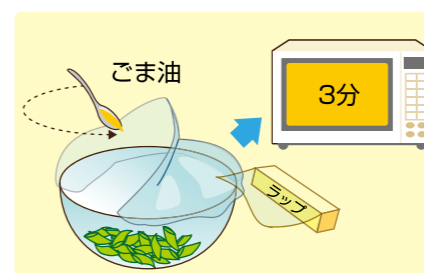
1人分/エネルギー：146kcal 塩分：0.8g

【材料/2人分】

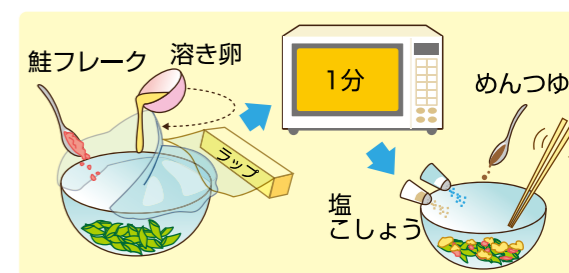
- ・さやいんげん ……15本(100g)
- ・卵 ……2個
- ・鮭フレーク ……大さじ2(30g)
- ・ごま油 ……大さじ1/2
- ・塩 ……少々
- ・こしょう ……少々
- ・めんつゆ ……小さじ1



さやいんげんは長さ3cmの斜め切りにする。卵は割りほぐす。



耐熱容器にさやいんげんを入れ、ごま油を回しかけてふんわりラップをして3分加熱する。



一旦取り出し、鮭フレークを加え、溶き卵を全体に回しかける。ふんわりラップをして、1分加熱する。加熱が足りない場合は再加熱する。最後に塩、こしょう、めんつゆで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

レンジを使って卵料理を作るときは、加熱時間に注意しましょう。食感と風味を良くするために卵2個に対して大さじ1の牛乳を加えるとふんわりとしたおいしい味わいになります。



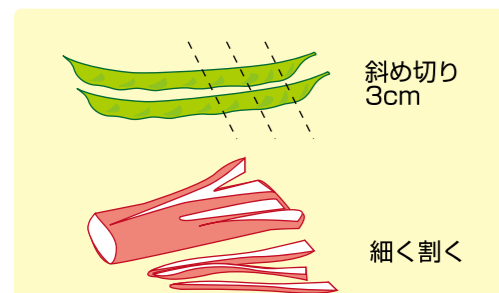
ごま油で風味よく

さやいんげんとかにかまの中華和え

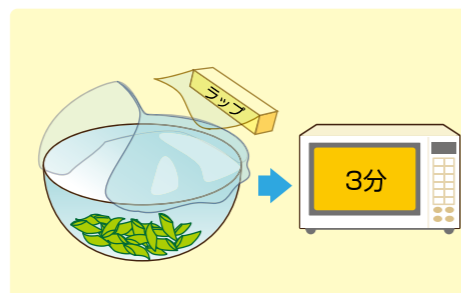
1人分/エネルギー：54kcal 塩分：0.4g

【材料/2人分】

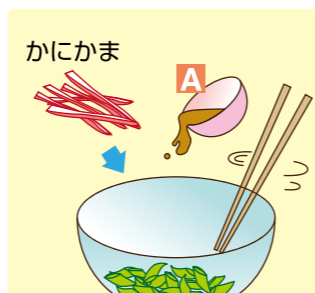
- ・さやいんげん ……15本(100g)
- ・かにかま ……2本(30g)
- ・ごま油 ……大さじ1/2
- ・めんつゆ ……小さじ1



さやいんげんは長さ3cmの斜め切りにする。かにかまは、細く割いておく。



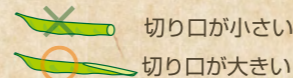
耐熱容器にさやいんげんを入れ、ふんわりラップをして3分加熱する。



かにかまを加え、調味料Aと和える。

ワンポイントアドバイス

太くて硬いさやいんげんは、切り口が大きくなるよう斜め切りにすると火が通りやすくなり、味のなじみもよくなります。



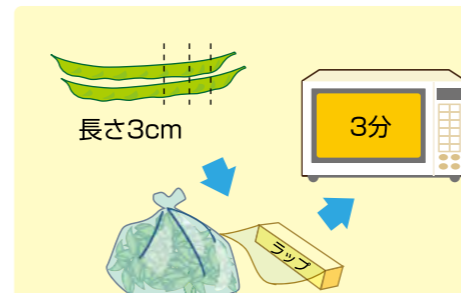
シンプルだけどおいしい

さやいんげんとゆで卵のごまマヨサラダ

1人分/エネルギー：231kcal 塩分：1.3g

【材料/2人分】

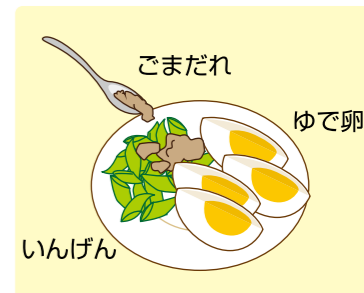
- ・さやいんげん 15本(100g)
- ・ゆで卵 ……2個
- ・ごまだれ
- ・マヨネーズ ……大さじ2
- ・すりごま ……大さじ2
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・しょうゆ ……小さじ2



さやいんげんは長さ3cmに切り、ラップに包み3分加熱する。



容器に調味料を入れてよく混ぜ、ごまだれを作る。ゆで卵は4等分にする。



お皿に盛り付け、ごまだれをかける。

ワンポイントアドバイス

野菜サラダには、ハムやツナ、海老などを組み合わせると良いでしょう。