

# 冷凍いんげんのからし和え

## \*材料 (2人分)

- 冷凍いんげん 100g

### 【A】

- しょうゆ …小さじ2
- からし …小さじ1

- まぐろツナ缶 (余分な油を切ったもの) 50g



副菜

## \*作り方

①凍った状態のいんげんを、2~3cmの長さの斜め切りにして、重ならないようにバットに並べて、混ぜ合わせた【A】をまんべんなくかけておく。

②ときどき裏返ししながら味をなじませて、解凍したら、いんげんを両手でギュッと搾って、しっかり水気を切って下さいね。

③②にツナ缶を混ぜ合わせたら、完成です。

### ~栄養価 (1人分) ~

- エネルギー 90kcal
- たんぱく質 5.9g
- 脂質 5.8g
- 食物繊維 1.2g
- 食塩相当量 1.3g

使用設備  
バット・ボウル