

調理時間 3分 簡単！混ぜるだけ！

シニア世代の方
におすすめ

豆まめごま和え

豆を
手軽にとれる！



包丁を使わずに
作れる！

【1人分栄養価】

エネルギー：108kcal たんぱく質8.3g 脂質：4.8g 食塩相当量：0.5g
(日本食品成分表2021(八訂) スマート栄養計算Ver7.1)

【ポイント】

- ・すりごまを加えることで、ごまの風味が増し、少量のドレッシングでも美味しく食べられます。
- ・包丁を使わず、常備食材で作れます。

【材料】 (2人分)

- ・ 蒸しサラダ豆 1袋 (70g)
- ・ ツナ水煮缶詰 (食塩無添加) 70gの缶1/2缶
- ・ 冷凍インゲン 15～16本 (60g)
- A { ・ ごまドレッシング 小さじ2
- ・ すりごま 小さじ2

【作り方】

- ① 冷凍インゲンを電子レンジ600Wで約1分加熱し解凍する。
- ② ツナ水煮缶詰の水気を切る。
- ③ ①②と蒸しサラダ豆を合わせ、Aで和える。

作成：稲毛区健康課 問い合わせ：043-284-6494