

冷凍いんげんの胡麻和え

材料 (2~3人分)

- 冷凍いんげん 130g 位
- すりごま大さじ2
- 砂糖大さじ1~1.5
- めんつゆ大さじ1
- 塩ひとつまみ



作り方

1



今回の冷凍いんげんは、業務スーパーのベルギー産のものを使用。
長いものは凍ったままパキパキ折って使ってください

2



軽く茹でます。もちろんレンチンも OK !

3



水を切ります。
レンジで解凍したのも水が出ていたら水切りしてね。
* 水にさらさないこと !

4



ボウルにすりごま・砂糖・塩を入れます

5



めんつゆを入れます

6



水切りしたいんげん(温かいままで OK)を入れてよく混ぜます

できあがり〜！簡単♪

