

あもの さやいんげんの和え物



さいりょう 材料【4～5人分】

さやいんげん	120g	うすくろししょうゆ 淡口醤油	おお 大さじ1/2	}A
ポークハム	30g	さととう 砂糖	こ 小さじ1/2	
たまねぎ	しょう 小	こ 1/4個		

つく かた
～作り方～

- ① さやいんげんは2～3cm程度に、たまねぎはスライスし、さっと茹でて冷ましておく。
- ② ポークハムは短冊切りにしておく。
- ③ ①、②と調味料Aを合わせ、和える。



さやいんげんは、江戸時代に隠元禅師によって伝えられたので、その名前がついたと言われています。
カロテンやビタミンCが多く、肌をつよくしてくれる働きがあります。