

いんげんのそぼろ和え



開けてそのまま『和える』だけ、忙しいときに最適。

簡単に立派な一品ができます。



○ 使用製品 やわらかとりそぼろしょうゆ味

○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
22 kcal	1.7 g	0.3 g	3.5 g	0.1 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前= 40g)

- いんげん 30g
- やわらかとりそぼろしょうゆ味 10g

— やわらかとりそぼろみそ味でもおいしくいただけます。 —

○ 作り方

- ① 湯に少量の塩（分量外）を入れ、いんげんを下ゆでし、3cm幅に切る。
- ② ①に、やわらかとりそぼろしょうゆ味を和える。

※ 冷凍いんげんを使用しても構いません。

