

## \* スナッフえんどうのごま和え \*



### 栄養価

エネルギー：49kcal 塩分：0.5g

### 材料（2人分）

スナッフえんどう：80g  
にんじん：30g  
A { すりごま：小さじ2  
しょうゆ：小さじ1  
砂糖：小さじ1

### 作り方

- ① スナッフえんどうは筋を取り、ゆで、斜め半分に切る。
- ② にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ③ A を混ぜ合わせ、スナッフえんどうとにんじんを和える。

### ポイント

旬の野菜のうま味を生かし、調味料は控えめにします。アスパラガスやさやいんげんを使ってもいいですね。