

14日目 朝食

インゲンのごま和え No.2 日 朝

材料 4人分 塩分0.3g (1人)

インゲン 160g (12本)

ニンジン 40g (1/3本)

しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 大さじ1
すりごま 大さじ2

} A

作り方

- ① インゲンは長さ3cmに切る、ニンジンは千切りにしそれぞれ茹でる。
- ② ①をAで和える。