27日目 朝食

インゲンのごま和え

材料 4人分 塩分0.4g (1人)

インゲン 160g (12本)

しょうゆ 小さじ2

マービー (人工甘味料) 小さじ2 } A

すりごま 大さじ2 }

作り方

- ① インゲンは長さ3cmに切り茹でる。
- ② ①をAで和える。