

副菜

適塩テクニック：味を表面につける・風味豊かな食材を利用する

里芋とさやいんげんのごま和え



1人分
塩分量**0.2g**
56kcal

【材料】 2人分

- 里芋 60g
 - さやいんげん 40g
- A
- すりごま 大さじ 1
 - 濃口しょうゆ 小さじ 1/2
 - 砂糖 小さじ 1

【作り方】

- ①里芋は皮をむいてゆで、短冊切りにする。
- ②さやいんげんは筋をとりゆで、ななめ切りにする。
- ③Aを合わせたところに、①②を混ぜ合わせてできあがり♪

Point①

塩味は最初に舌に触れた時に感じるので、表面に味がついていれましょう！

Point②

ごまなどの種や実をプラスすることで、風味がアップします。ただし、カロリーは高めなので、食べすぎには注意しましょう。