



【材料】（4人分）

さやいんげん	270 g
油揚げ	1 枚弱
白ごま	大さじ 3
だし汁	大さじ 1.5
A：砂糖、しょうゆ	各大さじ 1.5
しょうゆ、塩	

【作り方】

- ① さやいんげんは筋を取り、柔らかく塩茹でし、長いものは斜めに切る。油揚げはさっとあぶり、縦半分に切って、6～7 mm幅に切る。合わせてだし汁、しょうゆ大さじ 1 弱で下味する。
- ② ごまは炒って、すり鉢でする。クリーム状になったら A を加え、すり混ぜる。
- ③ ①の汁けをきり、②とともに和える。