

いんげんしいし



《材料》

- ・いんげん
- ・にんじん
- ・ツナ缶
- ・ごま油
- ・めんつゆ
(ストレート)
- ・いりごま

適量

《作り方》

1. いんげんは斜め切り
にんじんは太めの千切りにする
2. フライパンでごま油を熱し①を炒める
3. 火が通ったらツナを加え
めんつゆで味をつけ、ごまをふる

給食より



生のいんげんを使用することで、よりシャキシャキとした食感を楽しむことができます。(冷凍いんげんでも大丈夫です) 味付は「めんつゆ」のみなので、ササッと作れる1品です☆