



🕒 約5分

いんげんの 揚げ玉和え

【材料】(2人分)

いんげん(冷凍) 100g
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
しょうが(おろし) 小さじ1
揚げ玉 大さじ4

【作り方】

- ① 冷凍のいんげんはキッチンペーパーを敷いた耐熱皿に並べて電子レンジ600Wで1分半加熱し、水けをきっておく。いんげんが長い場合はハサミで食べやすい長さに切る。
- ② ボウルにめんつゆとしょうがを入れて混ぜ合わせてから、いんげんを加えて和える。
- ③ 最後に揚げ玉を加えて軽く和えたらできあがり。

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
78kcal	0.6g	50g



健康応援シシピ ～時短で野菜!～

冷凍いんげんは解凍に時間がかからなくて便利だと思いました。ヘルシーなレシピでびっくりしました!



6月CATV出演

とよだ ふみこ
豊田 富美子 さん

【材料】(2人分)

いんげん(冷凍) 120g
マヨネーズ 大さじ1
にんにく(おろし) 小さじ1/2
えび 6尾
レモン汁 好みで適量

【作り方】

- ① 冷凍のいんげんはキッチンペーパーを敷いた耐熱皿に並べて電子レンジ600Wで1分半加熱し、水けをきっておく。いんげんが長い場合はハサミで食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにマヨネーズとにんにくを入れて火にかけ、えび、いんげんの順に炒める。火が通ったら皿に盛り、お好みでレモン汁をかけてできあがり。

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
73kcal	0.3g	60g



🕒 約8分

いんげんの マヨネーズ炒め