

料理名 インゲンのごまあえ

材料と分量（2人分）

インゲン	100g
油揚げ	1/4枚
白すりゴマ	25g
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1/2
みりん	大さじ1/4



作り方

1. インゲンは筋を取り、長さ2～3等分に切る。歯ごたえが残る程度に茹で、冷水にとって水にとって水けをよくきる。
2. 油揚げは油ぬきしさっと焼いてたて半分に切って薄切りにする。
3. ゴマに調味料を加えてよく混ぜる。
4. 3に水けをふいた1のインゲンと2を入れ、全体をよくあえる。

料理名 インゲンのごまあえ

材料と分量（6人分）

インゲン	300g
油揚げ	1枚
白すりゴマ	75g
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ1 1/2
みりん	大さじ3/4



作り方

1. インゲンは筋を取り、長さ2～3等分に切る。歯ごたえが残る程度に茹で、冷水にとって水にとって水けをよくきる。
2. 油揚げは油ぬきしさっと焼いてたて半分に切って薄切りにする。
3. ゴマに調味料を加えてよく混ぜる。
4. 3に水けをふいた1のインゲンと2を入れ、全体をよくあえる。