

レンジで簡単☆絹さやと人参のきんぴら。



作りかた

1. 絹さやは洗って筋を取り千切りにする。
2. 人参も千切りに。
3. 蓋つきの耐熱容器に絹さやと人参、Aの調味料を入れる。
4. 蓋をずらしてのせ、レンジ 600W 2分 加熱。
5. 加熱後全体をよく混ぜ、今度は蓋無しでレンジ 600W 1分 加熱。
6. 仕上げ用のごま油と胡麻を加えて混ぜたら出来上がり。

手動

レンジ

600W

加熱：約2分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

42kcal

塩分

0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

| 材料 | 2~3人分 |
|--------|------------|
| 絹さや | 100g |
| 人参 | 1/3本(約80g) |
| A 醤油 | 大さじ1/2 |
| A 酒 | 大さじ1/2 |
| A 砂糖 | 大さじ1/2 |
| A 和風だし | 小さじ1/2 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| 胡麻 | 適宜 |

調理のコツ・ポイント

絹さやの千切りは適当で大丈夫。

面倒なら切らずにそのまま、人参も薄切りでも（食べごたえUP）。

仕上げのごま油は風味付けなのでなくても大丈夫です。

食べ切れずに残ったら...水気を軽く切り、すり胡麻とマヨネーズを加えてサラダ風にリメイクしても。