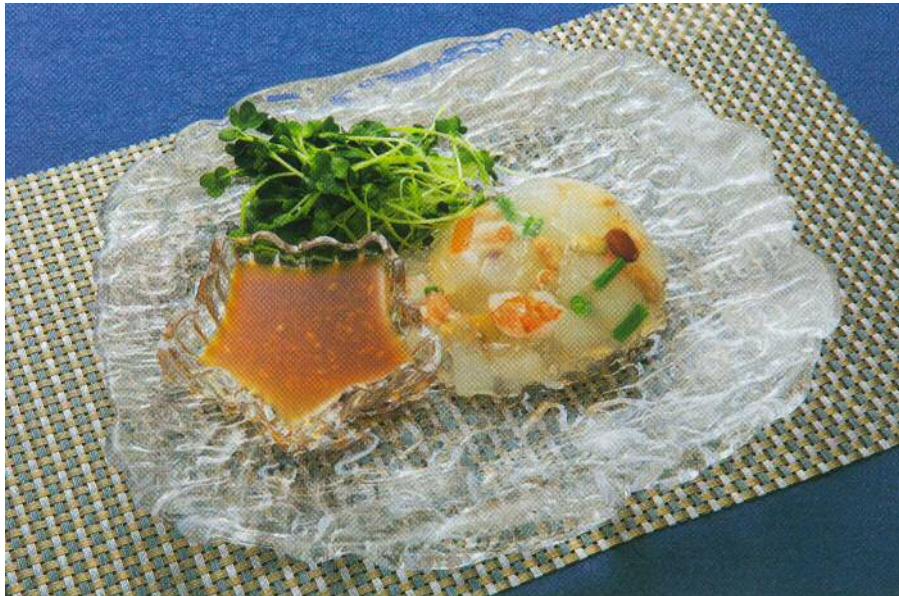


# とうがんとサラダ豆の寄せ物



栄養成分	1人あたり
エネルギー	80kcal
たんぱく質	6.3g
脂 質	1.0g
炭水化物	12.2g
食物繊維	4.0g
食塩相当量	0.9g

## 材料 (2人分)

えび	2尾(20g)	乾しいたけ	1g	粉ゼラチン	2g
清酒	少々	にんじん	10g	水	小さじ1
とうがん	250g	さやいんげん	10g	たれ	
A だし汁	100ml	サラダ豆(市販)	35g	酢	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1強(4ml)	粉寒天	2g	しょうが汁	小さじ1
みりん	大さじ1/2	水	100ml	こいくちしょうゆ	小さじ1

副  
菜

## 作り方



- ① 皮をむいたとうがん、水で戻した乾しいたけ、1cm角に切ったにんじんに、Aを加え煮る。
- ② さやいんげんは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ③ えびは背ワタを取り、食べやすい大きさに切って清酒をふる。
- ④ 粉寒天は水を加えて火にかけよく溶かし、③のえびを入れる。火を止めてから、水でしめした粉ゼラチンと①②、サラダ豆を加える。
- ⑤ 型に入れて冷やし固める。
- ⑥ たれをつけていただく。

## コメント

とうがんの意外な食べ方です。ヘルシーであり、冷やし固めることによって見た目も涼しげです。しょうが汁と酸味を加え味を調整しました。

作成者 / 東郷はるみ 様 (奄美市)