

グリーン野菜のごま納豆和え

～初夏の鞘豆を中心に、臭みのないごま納豆で爽やかな和え物を！～



<材料> 4人分

| | |
|------------------|------|
| 絹さや | 30g |
| スナップえんどう | 1パック |
| オクラ | 1パック |
| 卵 | 2個 |
| (塩、砂糖 少々、サラダ油大1) | |
| ごま納豆 | 大4 |
| ゆかい | 大1/2 |
| すだち絞り汁 | 大1 |

<作り方>

1. 卵は溶きほぐし、塩、砂糖少々し、炒り卵を作る。
2. 絹さや、スナップえんどうはそれぞれ筋を取り、色よく茹で、食べやすい大きさに切る。
3. オクラは塩少々でもみ、沸騰した湯で色よくゆで斜め切りにする。
4. ボールにごま納豆とゆかい、すだち絞り汁を入れ、1、2、3を和える。

金ごま本舗株式会社
兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26
TEL0797-80-4150
<http://www.kingoma.co.jp>