



## 野菜を食べよう！

### さやいんげんとトマトのさっぱり和え



#### 作り方

- ①さやいんげんはゆで、斜めに切る。
- ②わかめはたっぷりの水で戻し、水気を切る。
- ③トマトは粗みじんに切る。
- ④Aを合わせ、①、②、③と和える。

#### 材料(4人分)

	・さやいんげん	160g
	・カットわかめ(乾)	4g
	・トマト	160g
	・レモン果汁	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
A	・オリーブ油	小さじ2
	・塩	少々

調理時間  
10分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	38	kcal
たんぱく質	1.2	g
脂質	2.1	g
炭水化物	4.8	g
食塩相当量	0.3	g
野菜の量	80	g

#### おすすめ ポイント

彩りもよく、さっぱりとした和え物です。さやいんげんをしゃきしゃきとしっかりかんで、暑い夏を乗り切りましょう。