



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



おいしく減塩しよう!

## さやいんげんとくるみのはちみつ和え



一人あたりのエネルギー <b>7,2kcal</b>	食塩相当量 <b>0.4g</b>	調理時間 <b>約10分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

さやいんげん	150g
くるみ(ロースト)	20g
はちみつ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
A オリーブ油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

### ■作り方

- ①くるみは厚手のポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて砕く
- ②さやいんげんは熱湯で2分程度茹で、3cmの長さに切る
- ③Aを合わせ、くるみといんげんを和える

cooking memo