



芝麻蜂蜜醬油佐四季豆

芝麻蜂蜜醬油

因含大豆醬油（鈉）和芝麻（脂肪），所以請酌量食用。淋在四季豆上非常好吃。

份量 / 約 2 大匙

- 芝麻 2 大匙
- 蜂蜜 1 小匙
- 低鈉大豆醬油 2 小匙

做法

1. 用平底鍋或烤箱，將芝麻烘烤到金黃色，小心不要烤焦。放入小磨白或食物處理機中磨碎。
2. 將芝麻放到一個小碗中，加入蜂蜜和大豆醬油，攪拌均勻。可以加在熱的四季豆或任何其他蔬菜上。這食譜的份量不少，足夠 1 磅半（按：大約 1 台斤）的四季豆用。

