



ほうれん草のごま和え

大人2人分 小人2人分

【材 料】

ほうれん草	半束
もやし	50g
人 参	40g
かまぼこ	40g
★醤油／砂糖	各小さじ2
★すりごま	大さじ3

美味しくなるコツ

ゴマをたっぷり入れると
コクと風味がアップして
美味しいです



【作り方】

- ① ほうれん草→4cmに切る。にんじん・かまぼこ→少し太めの千切りに切る。
- ② もやしはザルに入れて、水で洗う。
- ③ 鍋に、にんじんと水を入れ茹でる。にんじんが柔らかくなったら、もやしとほうれん草を入れサッと茹でる。
- ④ ざるにあけ冷水に取り、絞って水切りします。
- ⑤ ★をボウルに混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤と野菜を混ぜ合わせたら完成！

