

ブロッコリーのごまあえ



すりごまだけでなく、ねりごまも使っているので
ごまの風味が増し、野菜ともよくからんでおいしいごまあえになります。

材 料 2人分

- ・ブロッコリー 1/4 株
- ・キャベツ 中2枚 (1cm 幅細切り)
- ・にんじん 1/6本 (千切り)
- ・コーン缶 大さじ2 (汁を切る)

- A
- ・しょうゆ 小さじ1
 - ・砂糖 少々
 - ・ねりごま 小さじ1/2
 - ・すりごま 小さじ1

2人分の野菜の量(140g)
です。
※材料も2人分の量になっ
ています。



作り方

1. ブロッコリー、キャベツ、にんじんはゆでて冷ます。
2. Aを合わせておく。
3. 1、コーンを合わせ、2で和える。



☆ごまたっぷりのあえもので野菜
がしっかり食べられます。

☆給食ではその季節の野菜を使っ
てごまあえにしています。

