

きゅうしよく しょうかい
給食レシピの紹介 ごまあえ

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- ・ にんじん (せん切り) … 40 g
- ・ こまつな (1 cm) …… 40 g
- ・ はくさい (1 cm) …… 160 g
- ・ すりごま …………… おお 大さじ1
- A { ・ さとう …………… おお 大さじ1
- ・ しょうゆ …………… こ 小さじ2



いろいろな野菜を食べて、
かぜやインフルエンザの
予防をするだリン☆



つく かた
〈作り方〉

- ① やさいは、サッと茹でてから冷水にとり、軽く絞って水気をきる。
- ② Aを混ぜ合わせて火にかけ、さとうを溶かしてタレを作る。
- ③ すりごまは、からいりをする。
- ④ ①に②と③を入れて和える。