

# 野菜のごま和え

和え物

34kcal / 脂質1.7g / 塩分0.4g



## ワンポイント

すりごまを加えることで、香りが良く、食べやすくなります。

野菜をゆでると、全体のかさが減りたくさん食べる事ができます。



### 材料(4人分)

- ・ にんじん ..... 40g
- ・ ほうれんそう ..... 80g
- ・ キャベツ ..... 40g
- ・ もやし ..... 20g
  
- ・ 砂糖 ..... 小さじ1
- ・ しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1/2
- ・ 白ごま ..... 大さじ1強

### 作り方

- ① にんじんはせん切り、ほうれんそうは3cm長さ、キャベツは短冊切りにする。
- ② もやしは荒切りにする。
- ③ 野菜はそれぞれゆでて、水冷し、水気をきる。
- ④ 白ごまは炒って冷まし、すりごまにする。
- ⑤ 野菜を砂糖、しょうゆで和え、ごまを加える。