



だいとう
キラキラ大東 

やさしい
レッツ♪野菜
クッキング

ごまあえ

スーパーなどでは、すりごまが売られてますが、いりごまを軽く炒ってから、すり鉢ですりたてのごまであえると、定番の料理も、一段とおいしくなります。みがきごまを炒るとさらに格別です。



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ こまつな…… 2わ
- ・ キャベツ…… 8分の1個
- ・ もやし…… 2分の1袋

ごろも
※あえ衣※

- ・ いりごま… 大さじ2と半分
- ・ しょうゆ… 大さじ1と半分
- ・ 砂糖…… 大さじ1と半分
- ・ 水…… 小さじ2と半分

つく かた
【作り方】

- ①こまつなは2センチ幅に、キャベツは千切りします。
- ②野菜はすべてさっとゆでて、流水でしめ、しっかり水気をきっておきます。
- ③いりごまを焦がさないように香りよく炒り、すり鉢で油が軽くにじむ程度にすります。
- ④すり鉢にあえ衣の調味料を加え、食べる直前に、すべてを合わせて完成。

※みがきごまは、皮をむいただけで加工していないごまです。ぺたっとつぶれたような形をしていますが、鍋で炒るとふっくらとふくれてきます。さらに香りがよいのも特徴です。



えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：76キロカロリー
たんぱく質：4.2グラム
脂肪：3.1グラム
塩分：0.9グラム