



だいとう キラキラ大東

やさしい野菜 レッツ♪ クッキング

ごますあえ

子どもたちは、酸味があるものを苦手とします。ごますあえは、すりごまが加わることで、酸味がやわらぎ、食べやすくなっています。野菜嫌いにもオススメです。



【材料】(4人分)

- ・ こまつな… 1わ
- ・ もやし… 2分の1袋
- ・ きゅうり… 1本

※あえ衣※

- ・ しょうゆ… 大さじ1強
- ・ 砂糖… 小さじ2
- ・ 酢… 小さじ1
- ・ 白すりごま… 大さじ2半

※いりごまを直前に煎って

すり鉢ですったものを使うとよりおいしいです。

【作り方】

- ①こまつなはさっと熱湯でゆでて、冷水で冷やしたのち、軽くしぼり、2センチ幅に切る。
- ②もやしも、さっと熱湯でゆでて、冷水で冷やしたのち、軽くしぼっておく。
- ③きゅうりは、輪切りにして、軽く塩をふり、水気が出たら、軽くしぼっておく。
- ④調味料を合わせ、食べる直前に野菜とあえる。

栄養価 (ひとり分)

エネルギー：62キロカロリー
たんぱく質：3.2グラム
脂肪：3.2グラム
塩分：0.7グラム