

# ごまあえ



## ＜＜材料（4人分）＞＞

|                                  |     |                          |
|----------------------------------|-----|--------------------------|
| • ほうれん草 100g (1/2束)<br>(こまつなでも可) |     | • しろごま 6g 小さじ2<br>(すりごま) |
| • もやし 160g (1/2袋)                | A { | • しょうゆ 12g 小さじ2          |
| • にんじん 20g (中1/5本)               |     | • 砂糖 6g 小さじ2             |
|                                  |     | • 酒 4g 小さじ1              |

## ＜＜作り方＞＞

- ① ほうれん草、もやしをたっぷりのお湯でゆでる。
- ② ほうれん草は水にとって冷まし水気を切って2cmに切る。
- ③ にんじんは千切りにしてレンジで1分ほど加熱する。
- ④ 白ごまをフライパンで炒ってからする。
- ⑤ Aを合わせて加熱したレタレを作る。
- ⑥ 水気を切り冷ました野菜とタレ、すりごまを和える。

ごまは炒るとより香ばしくなり風味が増して美味しくなります。

