

【ごまあえ】



ごまのうま味と野菜の甘みの組み合わせがおいしい、給食の人気メニューです。



いもっち

材料（4人分）

ほうれんそう	1/2 束
もやし	150g
にんじん	1/2 本
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
練りごま	小さじ1
すりごま	小さじ1と1/2

旬の野菜を使って、季節の味を楽しみましょう。



くりっち

作り方

1. ほうれんそうはよく洗い、ゆでて冷水で冷ましてから、5cmの大きさに切っておく。
2. もやしはよく洗い、ゆでて冷水で冷ましておく。
3. にんじんは皮をむき、千切りにしてからゆでて冷水で冷ましておく。
4. 砂糖、しょうゆ、練りごま、すりごまをボウルに入れて混ぜ合わせたら、1～3の野菜の水気をよく切ったものを加えてあえたらできあがり。