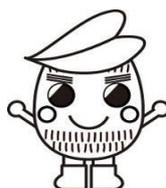


# 五泉のうんめえ給食

## 【菜の花のごまあえ】



ご家庭では、分量を加減しながら作って下さい。



菜の花を使用した、春の季節を味わえる一品です。甘めの味付けになっています。

### 材料（約4人分）

- 菜の花 1束（約200g） ⇒ 3cm幅に切る
- 春キャベツ 1/4個（約100g）  
⇒ 2~3cmざく切り
- にんじん 20g ⇒ 千切り
- ホールコーン 30g ⇒ 水をきっておく

- A
- 白すりごま 大さじ1と1/2
  - さとう 大さじ1
  - しょうゆ 小さじ2
  - 白ねりごま 大さじ1

### 作り方

- ① 菜の花、キャベツ、にんじんは茹でて水を切り、冷ましておく。
- ② Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ③ ①にホールコーンと白すりごまを合わせる。
- ④ ③に②の調味料を合わせて、できあがり。