

おすすめ
レシピ

～キャベツのごま和え～

＜材料（4人分）＞

キャベツ 120g

小松菜 60g

コーン 30g

白いりごま 大さじ1

しょうゆ 小さじ1

砂糖 小さじ1/2

＜作り方＞

①キャベツと小松菜は食べやすい大きさに切る。

②①とコーンをゆでて冷ます。

③白いりごまをフライパンで炒り、すりばち又は
フードプロセッサーでする。

④③にしょうゆと砂糖を混ぜ、水気を切った野菜を
和える。

白いりごまを炒ってすることで香り良く、風味豊かなごま和えになります。すりごまを使うと手軽にできます。



2月18日(火)の献立は、
牛ごぼうごはん、牛乳、小いわしの香り揚げ、キャベツの
ごま和え、具だくさんみそ汁です。

