

料理名（ 野菜のごま和え ）



食品名	材料4人分
ほうれん草	60g
キャベツ	100g
にんじん	30g
すりごま	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2

（作り方）

- ① 野菜は食べやすい大きさに切りゆでたら、しっかり水けを絞る。
- ② 調味液を合わせ、野菜を混ぜ合わせる。

☆料理についてのコメント

砂糖とごまで甘い味付けなので、野菜嫌いの子供にも人気です。