

小松菜のごま酢和え

学校名：広原小学校

材料（大人 4 人分）

- ・ 小松菜 (200 g)
- ・ もやし (140 g)
- ・ にんじん (40 g)
- ・ 上白糖 大さじ1 (10 g)
- A・ 酢 大さじ1 (16 g)
- ・ こいくちしょうゆ 小さじ2 (12 g)
- ・ すりごま 大さじ3 (20 g)

旬の食材：小松菜

栄養価（1 人当たり）

エネルギー： 51kcal

たんぱく質： 2.3 g

脂質： 2.3 g

塩分： 0.4 g

作り方

- ① 小松菜は 1 c m幅ざく切り、人参は千切りにする。
- ② 野菜を茹でて、水で冷やし、水気をしっかりと取る。
- ③ ②とAの調味料を和えて、すりごまを加え、和えたら完成。

ワンポイント

しっかりと水気をきった野菜と調味料を和えてから、すりごまを和えることで、すりごまが玉にならず、味が均等になります。
茹でた鶏肉やちくわを入れても、おいしいですね！



野菜は 1 日 3 5 0 g 食べましょう

～毎月第 3 日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～