



ごま和え

子どもたちに食べてほしいメニュー

🍴 材料（4人分）

キャベツ	80g
小松菜	40g
人参	30g
もやし	60g
白すりごま	12g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

🍴 作り方

- 1 キャベツ、小松菜は一口大の大きさに切り、人参は千切りにする。
- 2 キャベツ、小松菜、人参、もやしをそれぞれやわらかくなるまで茹で、水気を切り冷めます。
- 3 茹でた野菜に白すりごま、砂糖、しょうゆを加えて和える。