

副菜

ごぼう小松菜あさりのごま和え

○ 材料(2人分)

ごぼう	60g
小松菜	60g
あさり水煮缶詰	10g
↑ マヨネーズ	小さじ1
↑ 醤油	小さじ1
↑ だし汁	小さじ1
すりごま	小さじ2
一味唐辛子	少々



○ 作り方

- ① ごぼうは短めのさがきにし、水にさらしてアクを抜き、熱湯でゆでる。
小松菜は色よくゆで、冷水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。
あさは水気をきっておく。
- ② Aを混ぜ合わせ、ごぼう、小松菜、あさを加えて和える。
器に盛り、一味唐辛子を振る。

エネルギー

86kcal

たんぱく質

3.9g

食塩相当量

1.1g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん