

## 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