

# ごまあえ



## ＜＜材料（4人分）＞＞

• ほうれん草 100g (1/2束) (こまつなでも可)		• しろごま 6g 小さじ2 (すりごま)
• もやし 160g (1/2袋)	A {	• しょうゆ 12g 小さじ2
• にんじん 20g (中1/5本)		• 砂糖 6g 小さじ2
		• 酒 4g 小さじ1

## ＜＜作り方＞＞

- ① ほうれん草、もやしをたっぷりのお湯でゆでる。
- ② ほうれん草は水にとって冷まし水気を切って2cmに切る。
- ③ にんじんは千切りにしてレンジで1分ほど加熱する。
- ④ 白ごまをフライパンで炒ってからする。
- ⑤ Aを合わせて加熱したレタレを作る。
- ⑥ 水気を切り冷ました野菜とタレ、すりごまを和える。

ごまは炒るとより香ばしくなり風味が増して美味しくなります。

