

(献立名)

小松菜のごまドレッシング和え

<材料 4 人分>

小松菜	100g	A	濃口しょうゆ	小さじ1
もやし	80g		上白糖	小さじ2
ハム	20g		酢	小さじ1
ごま	小さじ1		油	大さじ1/2

<作り方>

- ① 小松菜はゆでて冷水にとって水気を切り、2cmに切る。
- ② もやしはゆでて水気を切る。
- ③ ハムは短冊切りにして、ごまはフライパンで炒っておく。
- ④ 調味料 A を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜とハムをドレッシングとごまで和えて味をなじませる。



<ポイント>

- ★小松菜は、ほうれん草やチンゲンサイ、百花など他の青菜でも代用できます。
- ★ごまを炒ることで、香り良く仕上がります。