



《メニュー名》 ニンジンのゴマ酢和え

《メニューの説明》 ニンジン+ゴマで、栄養価の高い美味しい1品に。

(写真)



《材料》 (1人分)

- ・ニンジン 40g (1/5本)
- ・ちくわ 1/2本

- A
- ・白すりゴマ 大1
 - ・酢 小1
 - ・醤油 小1
 - ・みりん 小1/2
 - ・砂糖 小1/2

《作り方》

- ① ニンジンは長さ4cm程の短冊切りにし、サッと茹でザルに上げます。ちくわは斜めに切ります。
- ② ボウルにAを入れよく混ぜ合わせ、①を加え全体を和えます。

《調理POINT》

- ・ニンジン茹でる時は、1~2分位を目安として下さい。

《MEMO》

【レシピ作成&監修 菊間 恵子】

