



< 材料 4人分 >

- | | | |
|------------------|-----------|-----------|
| ・小松菜 80g | ・にんじん 30g | ・コーン缶 20g |
| ・白いりごま（白すりごま） 少々 | | |
| ☆しょうゆ 大さじ2杯 | ☆砂糖 大さじ1杯 | |



< 作り方 >

- ① まずお湯を沸かします。その間に、小松菜をざく切り、にんじんをいちょう切り、コーンを開けておきます。
- ② ☆マークの調味料をすべて混ぜ合わせます。三温糖がうまく溶けない場合は、電子レンジで温めて様子を見て下さい。
- ③ お湯が沸いたら、小松菜とにんじんをサッと茹ですります。
- ④ 白ごまをフライパンで香りが出るまで炒ります。
- ⑤ 茹でた小松菜とにんじんを硬く絞り、混ぜ合わせた調味料とごまとコーンを加えて和えたら完成！

※調味料は多めの配分になっていますので、味見をしながら調味してください！

こども園では白いりごまをフライパンで炒り、フードプロセッサーで細かくしています。香り高く、食欲がすすむ副菜です。ブロッコリーのごま和えやほうれん草のごま和えにもアレンジできます！

