

# つくってみませんか？

やわらかいにらが手に入ったらぜひ♪

## <にら入りごまあえ>

### 材料(4人分)

にら(2cmカット)	…	50g
もやし	…	100g
にんじん(千切り)	…	40g
キャベツ(1cm幅スライス)	…	100g
ちくわ(1/2斜めスライス)	…	40g
〇さとう	…	大さじ1弱
〇しょうゆ	…	大さじ1弱
〇白みそ	…	小さじ1
すりごま	…	大さじ1



### 作り方

- ① 野菜とちくわはゆでて冷ましておく  
〇の調味料はまぜておく
- ② 具と調味料をあわせ、すりごまを入れて和えてできあがり

