つくってみませんか？

栄養満点の小松菜を使って♪

＜小松菜とさきいかのかみかみ和え＞

材料(4人分)

さきいか(2㎝)	･･･	8g
だいこん(いちょう)	･･･	150g
にんじん(千切り)	･･･	40g
こまつな(2㎝)	･･･	150g
○いりごま	･･･	小さじ1
○しょうゆ	･･･	大さじ1/2
○ごま油	･･･	小さじ1
○酢	･･･	大さじ1/2
○さとう	･･･	大さじ1

作り方

① 野菜を茹でて、冷水で冷やし、水をしぼる。
さきいかは蒸して、冷やす。

② ○の調味料で和えて、完成♪