

つくってみませんか？

野菜はなんでも○季節の野菜を使って♪



< チンゲン菜のごまごうじあえ >

材料(4人分)

チンゲン菜(2cm)	…	120g
キャベツ(5mm幅)	…	120g
にんじん(千切り)	…	30g
○すりごま	…	大さじ1と1/2
○いりごま	…	大さじ1
○塩こうじ	…	小さじ
○しょうゆ	…	小さじ1
○さとう	…	小さじ1/2

作り方

- ① 野菜を茹でて、冷ます
- ② ○の調味料で和えて、完成♪

