

つくってみませんか？

今が旬でやわらかくおいしいです♪

<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
○さとう	…	大さじ1弱
○しょうゆ	…	大さじ1弱
○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
○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

