

つくってみませんか？

家にある野菜でなんでもOK♪



<群馬やさいのごまあえ>

材料(4人分)

キャベツ(スライス1cm)	…	150g
小松菜(2cm)	…	80g
きゅうり(半月スライス)	…	25g
にんじん(千切り)	…	25g
○さとう	…	小さじ2と1/2
○しょうゆ	…	大さじ1/2
○みそ(赤でも白でも可)	…	小さじ1/2
すりごま	…	大さじ1

作り方

- ① 野菜はゆでて冷ましておく
○の調味料はまぜておく
- ② 野菜に○の調味料をいれてまぜ、すりごまを入れて和えてできあがり

