

# かわりごま和え



## ★ゆでてパパッと和え物★

小松菜に他の食材を加えても味に変化がでます。

ごま和えというと、すりごま＋砂糖＋醤油ですが、  
すりごま＋マヨネーズ＋醤油  
すりごま＋ポン酢しょうゆ＋粉ざんしょうで  
和えても美味しいですよ！



## かわりごま和え

### <材料:2人前>

小松菜	120g(3~4株)
白すりごま	小さじ2
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ2/3
錦糸卵	10g
干し桜えび	6g

1人分 48kcal

### <作り方>

- ①小松菜はたっぷりの湯でゆでて冷水にとり、水気をきって3cm長さに切る。
- ②ボウルに調味料を入れて混ぜ、小松菜、錦糸卵、干し桜えびを加えて和える。