

野菜のくるみ和え

◎材料：4人分◎

ほうれんそう	・・・	45 g
キャベツ	・・・	140 g
くるみ	・・・	8 g
砂糖	・・・	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	・・・	小さじ1強

学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

◎作り方◎

- ① ほうれんそうは3cm長さに切り、キャベツは短冊切りにし、くるみは荒く刻む。
- ② 野菜はそれぞれゆでて、水にとって冷やし水気を切る。
- ③ 砂糖、しょうゆを合わせ、野菜を和える。
- ④ くるみを加え、和える。