

あさりと野菜のごま酢和え

【材料 4人分】

あさりの佃煮	・・・	40g	
にんじん	・・・	20g	
キャベツ	・・・	160g	
すりごま	・・・	大さじ1	
A	酢	・・・	小さじ1/2
	しょうゆ (こいくち)	・・・	少々
	塩	・・・	少々

*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 にんじん・キャベツはせん切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ② あさりの佃煮は、ほぐしておく。
- ③ Aの調味料を合わせ、材料を和える。

