

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

ほうれん草と舞茸の彩りごま和え

調理方法

和え

材料（2人分）

ほうれん草	1/2束
舞茸	1/2パック
大根	40g
にんじん	20g

調味料A

しょうゆ	大さじ1
砂糖	少々
和風顆粒だし	少々
すりごま	少々

作り方

- ①ほうれん草は、流水でよく洗い、汚れを落とす。さっと茹でて冷水にとり、かるく絞って3~4cm幅に切る。
- ②舞茸は、石づきを取って小房に分け、茹でて冷ます。
- ③大根・にんじんは細く千切りにして、冷水で洗う。軽く絞って水切りする。
- ④①・②・③を混ぜ合わせて、Aで味付けする。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 29 kcal	脂質： 0.6 g
タンパク質： 3.0 g	食塩： 1.3 g

アドバイス

大根・にんじんは千切りスライサーで手軽にカットできます。すりごまの量はお好みですが、多めに入れると美味しいです。

