



野菜が苦手な子でも、  
なぜか食べられる

# ごまあえ



【できあがり 45g】  
 エネルギー 54kcal 塩分 0.4g  
 たんぱく質 1.9g 脂質 2.7g

## ワンポイント

給食のごまあえは、ちょっと甘めの味つけです。  
 油あげが、コクとうまみをプラス！  
 いい仕事をしてくれます。



### 材料 4人分

(1人分g)

油あげ	1枚	(5)
にんじん	1/5本	(8)
キャベツ	70g	(18)
もやし	70g	(18)
チンゲン菜	1/2株	(10)
◆砂糖	大さじ1強	(2.7)
◆しょうゆ	大さじ2/3	(2.7)
◆すりごま	大さじ1	(2)

### 作り方

- ① 材料を切る。  
 ・油あげ…半分にし、5mm幅。  
 湯をかけて油抜きする。  
 ・にんじん…千切り  
 ・キャベツ…千切り  
 ・もやし…ざく切り  
 ・チンゲン菜…1cm幅
- ② 沸騰した湯で①をゆで、流水で冷まし、水気をしっかり絞る。  
 時間があれば、冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ③ ◆を混ぜ合わせ、食べる直前に②をあえる。

