



ごまみそあえ

副菜

栄養価 1人分
エネルギー 38kcal
たんぱく質 1.9g

材 料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

もやし	160g
キャベツ	2枚
いりごま白	小さじ2
砂糖	大さじ1
白みそ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1



作り方

- ① もやしはゆでてさましておく。
- ② キャベツは短冊切りにして、ゆでてさまし、水気をしぼる。
- ③ ごまはする。
- ④ 調味料とごまを合わせ、野菜とあえる。

