

野菜のごまだれ



材料・下準備(2人分)

お好みの野菜

れんこん・ごぼう・おくら・にんじん等 … 140g

ごまだれ

すりごま …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ2
しょうゆ …… 小さじ1
水 …… 小さじ1/2

Point

よく噛むことで野菜の味を感じられます。
旬の野菜に合わせてお召し上がりください。

作り方

- ① 野菜を蒸す。(または、ゆでる)
- ② 調味料を混ぜ合わせ、①の野菜に添える。

加熱しすぎないことで噛みごたえを残すことができます。

1人分 ※野菜は、れんこん20g・ごぼう20g・おくら10g・にんじん20g で計算

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
26kcal	0.6g	0.3g	0.4g

