

4月のレシピ

春野菜の胡麻和え

一宮町食生活改善会

材料	6人分
ごぼう	1/2本(180g)
人参	1/2本(60g)
春菊	1袋
すりごま	55g
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ1
酢	大さじ1

1人分エネルギー106キロカロリー

【作り方】

- ①ごぼうは5cm長さの大きめのさがきにして5分位水にさらす
人参もごぼうと同じようにさがきにする。
春菊はよく洗っておく
- ②鍋に湯を沸かし、春菊を茎から入れてサッと茹でる（茹ですぎ注意!!）
水にさらし、水気を切り5cm長さに切る。
- ③ごぼうと人参も茹でて冷ます
- ④調味料はよく混ぜて置き、②③の野菜を和える

春は香りの良いお野菜が旬ですね！
ごまの香りを加え、甘みが苦みを和らげてく
れます。
色々な春野菜に変えてお試してくださいね♪

