

2月の給食より

## 小松菜とれんこんのごまあえ

材料（4人分）

小松菜 100g  
（4株程度）

れんこん 80g

人参 1/4本

もやし 120g

※ { 砂糖 小さじ1弱  
淡口しょうゆ 大さじ1  
白ごま 小さじ1

### 《作り方》

- ① 小松菜・もやしは2～3cmの長さに切り、それぞれゆでて、冷ましておく。
- ② れんこんは、薄めのいちょう切りにして水にさらし、ゆでておく。人参もせん切りにしてゆでておく。
- ③ 砂糖・しょうゆを混ぜて沸かし、タレを作る。
- ④ 白ごまはフライパンで炒しておく。
- ⑤ すべての材料が冷めたら、食べる直前にタレで和え、白ごまをふって仕上げる。

☆ タレを家庭で少量作る時は、さとうが溶けていればいいので、耐熱容器に入れて電子レンジにかけると、短時間で簡単に作れます。

（加熱は10秒ずつぐらいで様子を見てください。）