

菜花のごまあえ

材 料	分 量		作り方
	1人分	4人分	
なばな	20 g	80 g	① なばなは洗い、沸騰した湯でさっと茹で、冷水にさらす。軽くしぼって水気をきり、2 c m程度に切る。 ② もやしを茹でて、水気をきる。 ③ 白すりごま、濃口しょうゆを混ぜる。 ④ ①と②、ホールコーンを、③の調味料で和える。
もやし	20 g	80 g	
ホールコーン	10 g	40 g	
白すりごま	2 g	8 g	
濃口しょうゆ	2 g	8 g	

