

ほうれん草ともやしのごま和え

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
ほうれん草	25 g	100 g	① もやし、ほうれん草はよく洗い、ほうれん草は2cmに切る。 ② 沸騰した湯にもやし、ほうれん草を入れ、さっと茹でる。 ③ 冷水にさらし、よく絞る。 ④ しょうゆ、ごまと和える。
もやし	25 g	100 g	
しょうゆ	小さじ1/3強	大さじ1/2	
白すりごま	小さじ2/3強	大さじ1	

