



ごまの風味が絶妙！ ほうれん草のごま和え

作り方

1. 耐熱用ボウルにほうれん草、人参、しめじをいれてラップをかけて600wのレンジで2分間加熱。
2. 1に★をいれて和えれば完成！

ポイント💡

いりごまよりもすりごまを使うことでごまの香りがよります！

冷凍のブロッコリーを使っても美味しいです🍷

材料(2人前)

ほうれん草(冷凍)	50g
人参(細切り)	20g
しめじ(石づきを取り除きバラす)	20g
★砂糖	小さじ1
★すりごま	大さじ1
★だし醤油	小さじ1