

子供も食べやすい!

ごま酢和え 《4人分》

<材料>

キャベツ	大1枚	
きゅうり	大1/2本	
ちくわ	2/3本	
乾燥わかめ	1.6g	
{	酢	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1
	白すりごま	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2/3



<作り方>

- ① キャベツは一口大のざく切り、きゅうりとちくわは3mm幅の輪切りにする。
- ② わかめは水で戻しさっとゆで、冷水にとり、水気をよく切る。
- ③ 白すりごまはフライパンで香りがでるまで炒っておく。
- ④ 調味料 A を混ぜて、①②③と和える。

★★★ポイント★★★

- ★抗酸化作用があるビタミンEを含むごまをたくさんとることができるので、子供だけでなく大人にも嬉しい料理です。
- ★ちくわが入るので、子供も食べやすくなっています。