

秋野菜をおいしく食べましょう！ … 小松菜編

《小松菜と豚肉のごま和え》



＜材料＞ 約5人分

- ・小松菜 400g
(塩ゆで用塩 少々)
- ・豚ロースうす切 150g
- ・ごま 大2
- ・しょう油 大 2.5
- ・砂糖 大 2.5

作り方

- ① 豚肉はさつと茹でて5～7ミリ位に切る。
- ② 小松菜は塩茹でをして水にさらし、水気を切って3～4cmに切る。
- ③ ごまは7分位にすり、しょう油・砂糖を加え混ぜ、①と②を和える。

※色どりに人参を入れてもよい。

…ひとことポイント…

ごま味が食欲をそそります。お弁当にもどうぞ。(提案者:みちくさ会会員 川久保サヨ子)