

## 三色ごま和え



- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらにんじん、キャベツの順に茹でる。ほうれん草も茹で（30秒程度）水にさらす。水気を切ったほうれん草は4cm幅に切る。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、水気を切った野菜を食べる直前に和えて、器に盛り付ける。

材料

4人分

キャベツ	160g	練りごま	20g
ほうれん草	100g	砂糖	10g(大さじ1強)
にんじん	40g	しょうゆ	10g(小さじ2弱)
		かつおだし	大さじ1/2

## 1人分の栄養価

エネルギー：60kcal  
 野菜量：75g  
 食塩相当量：0.4g