

レシピ

時短健康レシピ

三つ葉のごま和え

さっと茹でて和えるだけ。



材料 2人分

三つ葉	80g
人参	20g
薄口醤油	大s1/2

〈ゴマ和えごろも〉

白ゴマ	大s1
砂糖	大s1/2

作り方

- 〈1〉人参はピーラーで薄切りにします。
- 〈2〉熱湯を沸かし、〈1〉、三つ葉を茹でます。三つ葉は水に取り適当な大きさに切ります。
- 〈3〉すり鉢に白ゴマを入れてすり、調味料を加えます。
- 〈4〉〈3〉に人参、三つ葉を入れて和えて器に盛ります。