

副食

長いもの黒ごま和え

[1人分] エネルギー：79kcal 塩分：0.4g



材料 [4人分]

- 長いも：280g
 - 水菜：20g
-
- 黒練りごま：小さじ2
 - 黒すりごま：大さじ1
 - 水：小さじ2
 - 味噌：小さじ1
 - 昆布だし汁：小さじ1
 - 塩：少々

作り方

1

長いものは輪切りにして、グリルで軽く焼きます。水菜は3cmくらいの長さに切ります。

2

ボウルに調味料を合わせ、長いものを和えたら器に盛り付けて水菜を乗せます。