

副食

五色野菜のごま味噌和え

[1人分] エネルギー：62kcal 塩分：1.2g



材料 [6人分]

- にんじん：80g
- ほうれん草：80g
- キャベツ：80g
- じゃがいも：80g
- わかめ(戻して)：80g

【A】

- 味噌：大さじ4
- 白すりごま：大さじ2
- 水：大さじ2
- 醤油：小さじ1
- はちみつ：小さじ2
- 酢：大さじ1

作り方

1

にんじんは皮ごと斜めの薄切りにしてから、千切りにし、塩少々をふっておきます。厚手鍋を温め、にんじんを入れ、箸でかき混ぜます。にんじんが熱くなったら平らにならして蓋をし、すぐに弱火にして蒸し煮します。（にんじんの水分で軟らかくなり、茹でると違って栄養分を逃しません。にんじんの持つ旨味や甘味があります。）

2

ほうれん草は茹でて、にんじんの長さに切りそろえます。キャベツも茹でて、千切りにします。じゃがいもは細い千切りにし、サッと熱湯を通します。わかめは洗って熱湯を通し、一口大に切ります。

3

彩りよく盛り、【A】の調味料を混ぜ合わせてかけます。（または添えます。）