

おうちで作ろう! みんな大好き給食メニュー



Vol.16-3 里芋のごま和え

里芋のなめらかさとごま・みそのコクがマッチ

■材料（4人分）

里芋	大1個	白すりごま	小さじ4
さつまいも	1/5本	みそ	大さじ1
にんじん	1/5本	砂糖	大さじ1
小松菜	1/5束	マヨネーズ	小さじ2

■作り方

①里芋、さつまいもは厚めのいちょう切り、
にんじんはいちょう切り、小松菜は2cmに切る。

② ①をゆでて、冷ます。

③ボウルに白すりごま、みそ、砂糖、マヨネーズを入れて混ぜ、②と和える。