

（ ）おうちで作ろう！（ ）
みんな大好き給食メニュー



写真は千手小学校で撮影しました

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よう切り、にんじんはいちよう切り、小松菜は2cmに切る。
- ②①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。