ごまあえ

材料（４人分）		切り方	作り方
小松菜	80g	3㎝	① 小松菜、にんじん、もやしは蒸すが茹でる。 ② ごま、ねりごま、調味料を煮立たせてその中に野菜を入れる。 ③ 冷やす。
にんじん	40g	せん	
もやし	80g		
ごま	6g	半ずり	
ねりごま	6g		
しょうゆ	8g		
三温糖	3g		
赤みそ	3g		