

# ごま和えバリエーション

## さやいんげんのごまあえ



## かぼちゃのごまあえ



## にんじんのごまあえ



材料の方に入れる

小松菜のほか ほうれん草、春菊、三つ葉、せりなど

# 残った小松菜を利用して

## 小松菜の煮浸し（2種類）

ゆでた小松菜 75g + 生しいたけ 2枚

3 cm長さに切る

石づきを除き 薄切り  
2つに切る

だし汁 小1/2    酒 小1    みりん 小1    しょうゆ 小1/2

ゆでた小松菜は最後に入れ、ひと煮立ちさせ火を止める

ゆでた小松菜 75g + 油揚げ 1/2枚

3 cm長さに切る

細切り