

にんじんとかぼちゃのごま和え

<材料> (4人分)

にんじん 中1本

かぼちゃ 100g

ごまタレ

すりごま 大さじ2

醤油 小さじ2

砂糖 小さじ2

<作り方>

- ① にんじんとかぼちゃは太めの千切りにし、ゆでる。
- ② 水分を切り、ごまタレを合わせ和える。

