

# 黒すりごまの風味と味わいで、 塩分控えめ

## 小松菜と人参のごま和え



### 【材料】4人分

・小松菜	1袋 (200g)	
・人参	1/4本 (40g)	
・ごま油	小さじ1/2	} 調味料
・黒すりごま	大さじ1	
・砂糖	小さじ1	
・醤油	小さじ1	

### 【作り方】

1. 小松菜は4~5cm幅に切り、茎と葉に分ける。
2. 人参は短冊切りにする。
3. 鍋に湯を沸かし小松菜の茎を入れ30秒、葉を入れ20秒程茹でる。茹で上がったらずるにとり冷ます。  
続いて人参を茹で冷ます。  
冷めたら、水分をしっかりと絞る。
4. ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせ、3の小松菜と人参を入れ和える。