

お好みの野菜で作ってみて下さい。

ゆで野菜のごまだれかけ

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

キャベツ	2~3 枚	
にんじん	1 本	
ブロッコリー	1/3 房	
いりごま又はすりごま	小さじ 1/2	
A	しょうゆ	小さじ 2
	砂糖	大さじ 1
	だし汁	120cc
(水溶き片栗粉)		
片栗粉	小さじ 1	
水	小さじ 2	



【 作り方 】

- ① キャベツ、にんじん、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、別々にゆでる。
※ 蒸しても良いです。
- ② 小なべにAを入れ加熱し、ごまを加えて煮立てる。
※ いりごまを使うと「透明なたれ」が、すりごまを使うと「ごまの風味豊かなたれ」ができます。
- ③ ②に水溶き片栗粉を少しずつ入れてかき混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- ④ ①を器に盛りつけ、③のごまだれをかける。

※ じゃが芋・さつま芋・かぼちゃ・アスパラガス・いんげん・オクラなど色々な野菜をお試しください。

※ 野菜の分量も目安ですので、お好みの分量で作ってみて下さい。