

区分
【野菜】

ごま和え

提供：京都府立洛南病院

材 料（2人分）

- ・ほうれん草 120g
- ・練りごま 16g
- ・しょうゆ 6g（小さじ1）



作り方



学会分類コード4

- ① ほうれん草をやわらかくゆでて、1cm程度に細かく切る
- ② ねりごまとしょうゆを和えておく
- ③ ①と②を和える



○●アレンジ方法●○

- ・野菜は他の物にかえても美味しくできます。
- ・ねりごまの代わりにピーナッツバターでも美味しくできます。
- ・在宅でも簡単に作れます。