

妊産婦さん向けの野菜レシピ

野菜のごま酢和え

材料（2人分）

チンゲン菜・・・100g

もやし・・・・・・ 50g

コーン缶・・・・・・ 20g

A

すりごま・・・大さじ1（15g）

酢・・・・・・大さじ1（15g）

砂糖・・・・・・小さじ1（3g）

しょうゆ・・・小さじ1（6g）



作り方

- ①チンゲン菜は沸騰した湯で茹で、2cmの長さに切る。
- ②もやしは沸騰した湯で茹でる。
- ③コーンの水気はきる。
- ④Aを合わせ、①～③に和える。