

キホンをおさえて他の味付けも

副菜

青菜のごま和え

所要時間：5分
(べったり時間4分)

白和えは裏面の
アレンジで♪

材料 (約3人前)

ほうれん草	1把(約200g)
すりごま	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2

季節によってほうれん草が少ない時期もあるので
にんじんやしめじ・カマボコなどを混ぜてもOK
※写真は、ほうれん草一把(150g)+にんじん 1/2本(50g)

作り方

1. ほうれん草は根元の汚れた部分だけを切り取り、太い束は根元に縦の十字の切り込みを入れて、水をためたボウルで根元の汚れを落とすように洗う
2. 沸騰したお湯に塩(分量外)を入れて、最初に根元を入れてから全体を入れて1~2分茹でたら、流水にとってさまし、固く絞ったら3cmほどの長さに切る
3. 調味料を大きめのボウルに入れて軽く混ぜ、そこに切ったほうれん草と合わせて完成

栄養価 (1人前)

熱量(加味-) : 42kcal たんぱく質 : 2.6g 塩分 : 0.6g

和え衣でアレンジ色々

今回のレシピでは基本の味付けとしてごま和えを提案しましたが、和え衣を変えて味のバリエーションを増やしてみてもいいですよ

※以下は野菜 200g に対する和え衣のみの分量



即席白和え

絹ごし豆腐 200g
塩 小さじ 1/3
しょうゆ 小さじ 1
砂糖 大さじ 1
すりごま 大さじ 1

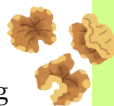
ピーナツバター和え

ピーナツバター(無糖)
大さじ 2
しょうゆ 小さじ 2
砂糖 小さじ 1



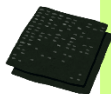
くるみ和え

くるみ 約 20g
(ペーストの場合は大さじ 2)
しょうゆ 小さじ 2
砂糖 小さじ 2



磯辺和え

海苔 1 枚
(細かくちぎる)
しょうゆ 小さじ 2
砂糖 小さじ 1/2
(いりごま 小さじ 1)
(ごま油 小さじ 1)



他のお野菜でも

今回はほうれん草で作りましたが、他にも小松菜や春菊、水菜に雪菜などの青菜でも作れます。

青菜の他にも、ブロッコリー・じゃがいも・もやし・アスパラガス・オクラ・インゲンや、千切り大根やきゅうりなどと和えてもおいしいですよ

子どもと一緒にすり鉢で

すりごまがないときや時間があるときは、すり鉢でお子さんと一緒にごまをすってみてはいかがでしょうか。自分ですると香りがいいですよ

最近では 100 円ショップなどでも小さいすり鉢を購入できますので、すり鉢でゴマやくるみをすったら、その中にしょうゆと砂糖を入れてそのまま和え衣を作ることができます。

また、市販のいりごまでもフライパンで乾煎りしてからすると、香りがでて更に美味しくなります！