

おうちで給食の味！「アスパラガスのごま和え」

給食で人気の料理を紹介します。ご家庭でも作ってみてくださいね。



【分量（4人分）】

アスパラガス	3本
もやし	1/3袋
ツナ	1缶
白いりごま	4g
しょうゆ	小さじ2
三温糖	大さじ1



【作り方】

- ① しょうゆ・三温糖は煮合わせて冷ましておく。
- ② 白いりごまはいっておく。
- ③ アスパラガスは1cmの長さに切る。
- ④ もやしはざく切りする。
- ⑤ アスパラガスともやしは茹でて冷ましておく。
- ⑥ 全ての材料を合わせて和えて完成。

★ 給食では、ツナの代わりにささみを使うこともあります。

1日3食しっかり食べて、元気に過ごしてくださいね😊