



なっ野菜でんこ盛りの頃
(カマ弾)
小松菜のごま和え



ごま

オレイン酸やリノール酸をたっぷり含んで、滋養強壮食や精進料理の主役になっています。

あの絶世の美女 クレオパトラも化粧品として使ったらしいです。

小さな粒にすごいパワー!
あやかりましょ、あやかりましょ。

1. 材料(つくりやすい分量)

- | | | |
|------|----------|-----|
| 小松菜 | 1株 | ... |
| すりごま | 大さじ1/2 |) |
| さとう | ほんのすこし | |
| しょうゆ | 小さじ1/2 | |
| 粒ごま | 大さじひとつまみ | ← |

2. 下準備

ゆでて食べやすい長さに切る
水気を切って

ボールに入れて合わせておく

粒ごまのプチプチ感大好き♡だから
多め

3. つくり方

- ① 合わせておいた④の入ったボールに、小松菜を入れて和える。
器にもって粒ごまをかける。

♪ 『ごま和え』は応用範囲が広いです。ほうれん草・人参・白菜・春菊、
きゅうり... 季節の野菜で。さとうを多めにし白玉だんごで
和スイーツに 　　ごまは白でも黒でもお好みで...

私が小学生の頃のお身伝いに おばーちゃんが『和え物』をこしらえる時
あり鉢を押し返るのがありました。おばーちゃんは今クルクルって器用に刺さ
を回します。『和え物 する時は手っこで和えるのが一番』って言ってたので
味見もさせてもらって もうちょっとしょっぱい方がいいとか 甘い方がいい
言いながら。自分で和え物する様になると やっぱ和える時は手が一番
上手いと思っています。くっついてる葉っぱを広げながら出来るのは手だけかな