

山吹和え

（材 料） 4 人分

春キャベツ ……120 g
にんじん ……25 g
こまつな ……50 g
卵 ……1 個
塩 ……少々
油 ……適宜
白いりごま ……小さじ 1
さとう ……小さじ 1.5
しょうゆ ……小さじ 2

《作り方》

- ① キャベツは短冊切り、にんじんはせん切り、小松菜は 2 cm幅に切る。
- ② ごまは乾煎りする。
- ③ 野菜は、沸騰したお湯でさっとゆで、水にとってあら熱をとり、水気をきる。
- ④ 卵と塩を混ぜ、油を敷いて熱したフライパンに入れて、いり卵を作り、冷ます。
- ⑤ さとうとしょうゆを合わせ、全部の材料を和える。

いり卵を、山吹の花にたとえた春らしい彩りの和え物です。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター