

ブロッコリーとじゃがいものごま和え



甘い和え衣がブロッコリーとじゃがいもによく合ったごま和えです。

《調理のポイント》

すりごまは炒らなくても使用できますが、炒るとより香ばしくおいしくできます。

◇材料（4人分）◇

- ・ブロッコリー 1株
- ・じゃがいも 中2個
- ・白すりごま 大さじ1.5
- ・砂糖 大さじ1.5
- ・しょうゆ 大さじ1

◇作り方◇

- ① ブロッコリーは小房に分け、じゃがいもは角切りにし、それぞれゆでて冷ましておきます。
- ② すりごまは、炒って冷ましておきます。
- ③ 砂糖としょうゆをよく混ぜ、すりごまを加えて、混ぜます。
- ④ 野菜と③を和えたらできあがりです。