

【アスパラとコーンのゴマ和え】4人分

(材料)

アスパラ	4本
人参	中1/4本
すりゴマ	小さじ2
醤油	小さじ1/2
コーン	大きじ1

(作り方)

- ①アスパラは茹でて、食べやすい大きさに切る。人参は千切りにして茹でる。
- ②ボールに①とコーンを入れる。ゴマと醤油を加え、味を調える。

※園では、洗いゴマを使用しています。フライパンで洗いゴマを炒り、すり鉢ですって使用します。

