

こまつ菜のごまみそ和え

こまつ菜はアクが強い食材ですが、食感は子どもが食べやすいシャキシャキ食感です。ごまみそ和えにすることで、とても食べやすくなります。

材料（4人分）

- | | | | | | | | |
|------------|---|------|--------|------|--------|----------|----|
| • こまつ菜 | 200g（1束弱） | | | | | | |
| • 白ごま | 小さじ2 | | | | | | |
| （すりごまでもOK） | | | | | | | |
| ☆ | <table><tbody><tr><td>• みそ</td><td>大さじ1/2</td></tr><tr><td>• 砂糖</td><td>大さじ1/2</td></tr><tr><td>• 濃口しょうゆ</td><td>少量</td></tr></tbody></table> | • みそ | 大さじ1/2 | • 砂糖 | 大さじ1/2 | • 濃口しょうゆ | 少量 |
| • みそ | 大さじ1/2 | | | | | | |
| • 砂糖 | 大さじ1/2 | | | | | | |
| • 濃口しょうゆ | 少量 | | | | | | |



作り方

- ①白ごまは煎って半ずりにすっておく。
- ②こまつ菜は2cm程度の長さでざく切りにする。
- ③鍋でお湯を沸かし、沸騰したらこまつ菜の軸が柔らかくなるまで茹でる。その後、冷水で冷まして水気を切っておく。
- ④①、③、☆の調味料を和える。

調理のポイント

- こまつ菜を茹でた後は、しっかり水気を切ってください。
子どもが食べやすい「甘めの味付け」を意識して、
味付けしてください。

