



やさいのごまじる

ごまの風味で一味
ちがう味になります！

材料(4人分)

- ・とりもも肉・・・50g
- ・もめん豆腐・・・1/2丁
- ・さつまいも・・・1/3本
- ・キャベツ・・・2枚
- ・えのきたけ・・・1/4個
- ・にんじん・・・1/3本
- ・ねぎ・・・適量
- ・すりごま・・・2g
- ・ねりごま・・・10g
- ・ごまあぶら・・・小さじ1
- ・みそ・・・大さじ2
- ・だし汁・・・600ml

作り方

- ①とりもも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②豆腐は、さいの目切りにする。
- ③さつまいも、にんじんはいちょう切り、キャベツ、えのきたけは食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にごま油をひき、とり肉を炒める。
- ⑤さつまいも、にんじん、その他の野菜を入れ、だし汁を入れて煮る。
- ⑥野菜に火が通ったら、すりごま、練りごまを入れ、最後にみそ加えて、味を整え完成！

