



白菜と焼きチクのゴマ酢和え

□ 材料	約4人前
白菜	200g
焼きチク	2本
※ すりごま	大さじ2
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
酢	大さじ1



□ 作り方

- 【1】 白菜は1cm細切りに、ちくわは、斜めに輪切りにする。
- 【2】 【1】の材料をさっと茹で水気を絞る。
- 【3】 ※の材料を混ぜ合わせ 【2】の材料とよく和える。

白菜は少し固めに茹でて、歯ごたえを残しました。

保育所の子ども達は、ゴマ和えや、酢の物も良く食べてくれますので、喜んで食べてくれました。今回は白菜・ちくわでしたが、キャベツ油揚げも美味しいです。

