

《副菜》 切り干し大根のごまマヨ和え



ごまの風味とマヨネーズで、子どもたちにも食べやすい和え物です。

▶材料（4人分）

切り干し大根	12g
ほうれん草	80g
ロースハム	2枚
醤油	小さじ1強
砂糖	小さじ1弱
マヨネーズ	大さじ2
白ごま	大さじ1

▶作り方

- ① 切り干し大根は、もどして食べやすい大きさに切り、歯ごたえが残るくらいにゆでて冷ます。
- ② ほうれん草は、2cm長さに切り、ゆでて冷まし水気を絞る。
- ③ ハムは千切りにする。
- ④ ごまはすり、醤油・砂糖・マヨネーズと混ぜておく。
- ⑤ ①～④をあえる。