

なばなのごま和え



☆材料（1人分）

😊 なばな	24g
😊 はくさい	32g
うすくちしょうゆ	小さじ1/5弱(1g)
ごま	1.2g

POINT

なばなは三重県の伝統食材で、出荷量も全国一位です。
伊賀市でもたくさん作られている「三重なばな」は、苦味やクセが少なく、おいしく食べられます。

2月 第2回 いがスマイル給食（いがっこ元気）



☆作り方

- ① ごまは煎っておく。
- ② なばなとはくさいは食べやすい大きさに切って茹でる。
(茹でる湯に対して0.5%の塩を加える)
- ③ 野菜が冷めたら、うすくちしょうゆと①のごまで和える。