

にんじゃがごまポンあえ



調理時間
10分



*材料は1人分の量です。

<材料>

●じゃがいも	30g
●にんじん	20g
ポン酢しょうゆ	大さじ1
●白すりごま	大さじ1



<作り方>

- ① じゃがいもとにんじんを棒状に切る。じゃがいもはさっと水にさらし、水気を切る
- ② 耐熱容器に①を入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で2分程度加熱する
- ③ ②にポン酢しょうゆと白すりごまを加えて和えたら完成

お弁当の一品におすすめだリン♪

各材料の前にある記号は3つの食品群を示しています

- 体をつくるもとになるもの
- エネルギーのもとになるもの
- 体の調子を整えるもの

