

春の息吹のごま和え3種



使用商品：プライム白ごまいりごま 80g

<材料>4人分

菜の花とグレープフルーツの胡麻和え

菜の花 1束
グレープフルーツ 1/2個
A 白ごまいりごま 大さじ3
豆腐にかける醤油 大さじ2
みりん 大さじ1

うるいのごまマヨ和え

うるい 1パック
B 白ごまいりごま 大さじ2
白みそ、マヨネーズ、砂糖
各大さじ1

フロッコリーのごまクリームチーズ和え

フロッコリー 1/4(株)
ミニトマト 4個
C クリームチーズ 30g
白ごまいりごま大さじ2
蜂蜜大さじ1
豆腐にかける醤油大さじ1

<作り方>

白ごまいりごまは大さじ7を半擦りにし、それぞれにわけ。

菜の花とグレープフルーツの胡麻和え

1. 菜の花は色よく茹で、3つに切り、グレープフルーツは実を取り出す。
2. Aをボールに入れ1.を和える。

うるいのごまマヨ和え

1. うるいは色よくゆで、食べやすい大きさに切る。
2. Bを合わせ、1.を和える。

フロッコリーのごまクリームチーズ

1. フロッコリーは小房にわけ、色よく茹で、ミニトマトは半分に切る。
2. ボールにCを混ぜ1.を和える。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL:0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp>