

金糸瓜(きんしうり)のごま和え

◆ 材料 (4~6 人分)

- きゅうり . . . 1 本 (100g)
- 金糸瓜 . . . 300g
- 人参 . . . 25g
- 白すりごま . . . 大さじ4
- 砂糖 . . . 大さじ1
- 塩 . . . 大さじ 1/2 弱
- 酢 . . . 小さじ1



◆ 作り方

- ①金糸瓜はざく切りにし、箸が通るまでゆでて水にさらしほぐす。
きゅうりは小口切りにし、塩もみ（分量以外の塩）をしておく。
- ②人参は千切りにしてさっとゆでる。
- ③野菜をよく絞って、調味料で混ぜる。

◇ こんな所でお手伝い！

- すり鉢があれば、ごますりに挑戦！
- ゆでた金糸瓜をほぐしてみよう（やけどに注意！よく冷ましてから）



お家にいる時間が長い今、
お子さんと一緒にご飯を作ってみませんか

