

# 料理名：こがねあえ

## 【写真】



## 【材料（4人分）】

- ・ほうれんそう 1束
- ・もやし 1袋
- ・コーン 20g（大さじ1強）
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★砂糖 小さじ1

## 【作り方】

- ① ほうれんそうはゆでて、水にさらす。水気をしぼり、3cm幅に切る。
- ② もやしをゆでて、冷ます。
- ③ ★を混ぜ合わせる。
- ④ ★とゆでた野菜とコーンをあえる。

## 【ポイント】

- 野菜をキャベツやにんじん、小松菜、季節の野菜などに変えても、おいしく食べられます。
- 野菜が苦手な方は、ツナやハム、ごまなどを入れると食べやすくなります。
- 鮮やかな黄色の食品を使った料理を、「黄金あえ」と呼んでいます。

