

料理名：十六ささげのごまあえ



【材料（4人分）】

- ・十六ささげ 10本
- ・キャベツ 葉5枚
- ・上白糖 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・すりごま 小さじ1（お好みで）

【作り方】

- ① 十六ささげは5cm程度、キャベツは5mm程度の食べやすい大きさに切る。
- ② 上白糖、しょうゆを混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、①をゆでる。ゆでた後は、水気をきっておく。
- ④ ③に②を加えて混ぜ、最後にすりごまを加える。

【ポイント】

十六ささげは、愛知県の伝統野菜の1つです。さやに16個の豆が入っていることから、その名が付けられました。夏が旬の野菜で、愛知県では主に愛西市、稲沢市など、尾張西部での生産が盛んです。

給食では、しょうゆで味付けをしますが、味噌で味付けをしたり、ごま油を加えたりしてもおいしく食べることができます。

