

<b>献立名</b>	こごみのごまあえ	
	<b>調理のポイント</b>	
	<p>・こごみは、たっぷりのお湯でさっと茹でる。</p> <p>・食材は、好みで合わせるとよいでしょう。</p>	
<b>ひとことアドバイス</b>	<p>こごみは、アクがほとんどないので、アク抜きをせずにそのまま茹でて使える山菜です。辛子マヨネーズやくるみの和え物、天ぷらなどにするとおいしく食べられます。季節を味わう献立なので少量を付け合わせに！</p>	

材料名	(4人分分量)	作り方
・こごみ	80g	・沸騰したお湯に塩少々を入れ、こごみをさっと茹でる。
・ちくわ	140g	・冷水で冷し水気をしぼり 食べやすい長さに切る。
・いりごま	20g	・ちくわは、半分に割り斜め切りにして茹でる。
・さとう	10g	・さとうとしょうゆを合わせ、こごみとちくわを和える。
・しょうゆ	12g	・いりごまを混ぜ合わせる。
・塩	1.2g	
・		
・		
・		
・		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
17	1.3	0.3	8	0.4	0.3	0.01	0.02	1	0.2	0.3