



お料理教室レシピ

茹で野菜の胡麻ソース 黒酢風味

使用材料

アスパラガス
ズッキーニ
大根
人参
(野菜全体で
200g ~ 300g
前後の量)

胡麻ソース

芝麻醬 大匙 2
醤油 大匙 1
上白糖 大匙 1
酢 大匙 1/2
黒酢 大匙 1/2
胡麻油 大匙 1

作り方

- ① 胡麻ソースの調味料を混ぜ合わせておく。
- ② 野菜を食べやすい大きさにカットする。沸騰した湯に塩を入れて野菜をサッとボイルして冷水に入れて冷まし、水気を取っておく。
- ③ 茹でた野菜を胡麻ソースで和えて器に盛り付ける。



・野菜はボイルし過ぎない
様にしてください！

