



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(北郷地区)

提供月：平成26年1月

温野菜のうの花ソース添え



材料(4人分)

【A】

にんじん	1/2本
白菜	2枚
ほうれん草	4本
キャベツ	2枚

【B】

さつまいも	1/2本
かぼちゃ	1/8個

油 適量

うの花 大さじ3

【うの花ソース】

うの花 大さじ2

ねりごま 大さじ2

玉ねぎ 1/2個

レモン汁 1/2個

レモンの皮 適宜

砂糖 大さじ2

しょう油 大さじ2

ごま油 大さじ2

酢 大さじ2

ヨーグルト 大さじ2



作り方

- ①材料Aをそれぞれ蒸す。その後適当な大きさに切る。
- ②材料Bを適当な大きさに切り、油で素揚げをする。
- ③うの花をから炒りする。
- ④①、②を盛り合わせ、その上に③をふりかける。
- ⑤うの花ソースは材料すべてをミキサーにかけ皿に入れ、④に添える。