

バラエティ豊か!



おうちで

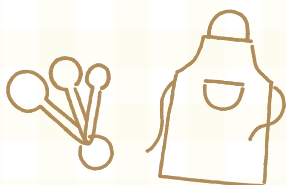
国産もつ・ ホルモン料理に チャレンジ!

淡泊なせんまいと胡麻の風味が◎!
牛せんまいの胡麻和え



材料(2人分)

牛せんまい	100g	
人参	1/4本	
きゅうり	1/2本	
A	醤油	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	すりごま	大さじ1
	白ごま	適宜



作り方

- 1 牛せんまいを4~5分ゆで、ざるにあげておく。
- 2 Aを混ぜ合わせて、ごまだれを作る。
- 3 きゅうりと人参は細切りにする。人参はサッとゆでる。
- 4 ボウルに1を入れ、ごまだれを和える。(写真1)



写真1

