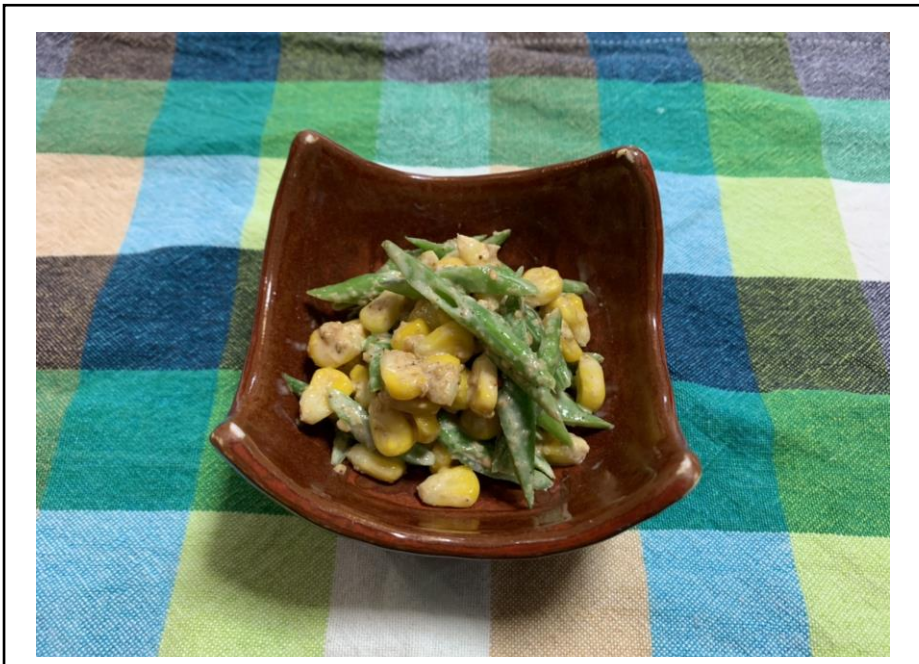




野木町地産地消メニュー



②⑨とうもろこしの胡麻マヨネーズ和え



調理時間 5分 

※とうもろこしのゆで時間は除く

箸休めにどうぞ。
彩がきれいなので、お弁当の副菜にも向いています。

食材と旬 夏
とうもろこし 7月
いんげん 7月

【材料】
とうもろこし
すりごま
マヨネーズ
醤油

【作り方】
① とうもろこしはゆでて、実をはずす。
② インゲンはさっとゆで、斜め切りにする。
③ ボールに、すりごま、マヨネーズ、醤油を少々入れ混ぜる。
④ ③にとうもろこしとインゲンを加え和える。

~ひとくちメモ~
インゲンのかわりにブロッコリーを使ってもおいしい。