

バランスごま和え



- ◆ 材料
- | | | |
|------------------|---|------------------|
| 小松菜 | : | 1束 |
| すりごま | : | 大さじ2 |
| プラチナミルク for バランス | : | 大さじ3(スティックの場合2本) |

- ◆ 作り方
1. すりごまとプラチナミルク for バランスをボールの中で混ぜます。
 2. 小松菜を茹でて5センチ幅に切ります。
 3. 1に2を入れてあえます。