

* もやしのごま和え *



栄養価

エネルギー：54kcal 塩分：0.7g

材料（2人分）

もやし：60g
にんじん：30g
きゅうり：40g
ちくわ：20g
A { ごま：小さじ2
しょうゆ：小さじ1
砂糖：小さじ1・1/2
だし汁：小さじ1・1/2

作り方

- ① もやしはゆでる。
- ② にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ③ きゅうりはせん切りにする。
- ④ ちくわは半月切りにする。
- ⑤ Aを合わせ、水気をしぼった野菜とちくわを加えて混ぜる。

ポイント

野菜は固めにゆで、歯ごたえを残します。野菜の水分で味が薄くならないよう、調味料は食べる直前に和えましょう。