


もやしときくらげの和え物



材料 【2人分】

もやし	120 g
生きくらげ	50 g
ささみ	1本(約60 g)
にんじん	20 g
A	
┌ 酢	大さじ2
├ しょうゆ	大さじ1
├ 砂糖	小さじ2
└ すりごま	18 g

 <1人分の栄養価>
エネルギー 123 kcal

 塩分 1.3 g

1人分の野菜量 70 g

作り方

- 1) もやしは、洗って、サッと茹でて粗熱がとれたら水気を絞る。
- 2) 生きくらげは、千切りにして、サッと茹でる。
- 3) にんじんは、千切りにし、サッと茹でる。
- 4) ささみは、電子レンジ600Wに2分かけ、粗熱が取れたら割く。
- 5) Aを混ぜ合わせる。
- 6) 1) ~ 4) を混ぜ合わせ、食べる直前に5) をかける。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- ・ にんじんの千切りを茹でて使うと、色もきれいになる。
- ・ ごま油やマスタードをお好みに入れても美味しい。
- ・ すりごまを入れることにより、味が素材にからまる。
- ・ もやしのひげ根を取るともやしの臭みがとれ、見た目が良くなります。
(もやしを1本取り、ひげ根の部分をポキッと折る。
ひげ根とは反対の豆の方に黒っぽい殻がついていたら、これも取り除いておく。)