

2024年11月号

【料理名】もやしの中国風サラダ



【作り方】（2～3人分）

1. 鍋に湯を沸かしてもやし $\frac{1}{2}$ 袋（100g）を加え、煮たったらざるに上げて湯をきる。ねぎ $\frac{1}{2}$ 本は縦半分に切って斜め薄切りにする。
2. ボウルにごま油小さじ2、酢小さじ1、砂糖としょうゆ各小さじ $\frac{1}{2}$ 、塩小さじ $\frac{1}{4}$ を入れてよく混ぜ、①といり白ごま小さじ1を加えてあえる。味をみて塩少々で調える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。