

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分
95g

料理名
もやしと切干しだいこんの
ごま酢和え



コンセプト

簡単で美味しい

材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 15 分)
もやし 切干しだいこん 油揚げ にんじん A 白すりごま しょうゆ 酢 砂糖 塩	200g 25g 1枚 1/2本 大さじ2 大さじ1 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1/2	①もやしはひげ根を取り除く。 切干しだいこんは水でやわらかくもどす。 にんじん、油揚げはせん切りにする。 ②鍋にお湯を沸かし、もやし、切干しだいこん、 にんじん、油揚げを順番にそれぞれ茹でる。 各々を冷まして水気を絞る。 ③Aの材料をボールに入れ混ぜ合わせる。 ②を加えて全体を混ぜ合わせる。 ※時間がないときは、もよしのひげ根を とらなくてもOK

推進員からのワンポイントアドバイス！

- 切干しだいこんを減らして、えのきたけ、しらたきなどを加えてもOK
- 酢が入っているので、さっぱりしていて食欲が出ます。
- 水から茹でてもよしのシャキシャキ感を残したり、れんこんを入れるとかみごたえもアップ！
- 1人分の量は多めです。