

もやしの甘酢和え



材 料 (4人分)

・もやし	140g(1/2袋)
・人参	1/4本
・きゅうり	1/2本
・油揚げ	1/3枚
・砂糖	大さじ1/2
・醤油	小さじ1
・酢	大さじ1
・すりごま	大さじ1

作 り 方

1. きゅうり・人参は千切りします。
2. 油揚げは、横1/3に切り、スライスします。
3. もやしは洗います。
4. 鍋にお湯を入れ沸騰したら、もやし・油揚げを入れさっと湯がき、ザルに切り冷まします。
5. ボールにごまと調味料を合わせ、4の水気をしぼって加え、1を入れよく混ぜ、味を整えるとできあがりです。

