



## もやしのごま酢和え



### ☆☆ワンポイント☆☆

作り方を教えて!と言われることが多い、子どもたちに大人気の献立です。彩りがきれいなにんじんや、風味のよいごまが入っています。

油揚げをゆでて、せん切りにして入れてもおいしいです。



| 【材料】(4人分) |            | 【作り方】                                                                                     |
|-----------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| もやし       | 160g       | <p>① もやしは荒切り、にんじんはせん切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。</p> <p>② Aの調味料を合わせ、①を和える。</p> <p>③ ごまを加えて、和える。</p> |
| にんじん      | 20g        |                                                                                           |
| すりごま      | 8g         |                                                                                           |
| A         | 砂糖         |                                                                                           |
|           | 酢          |                                                                                           |
|           | しょうゆ(こいくち) |                                                                                           |
|           | 塩          |                                                                                           |
|           |            |                                                                                           |
|           |            |                                                                                           |
|           |            |                                                                                           |
|           |            |                                                                                           |