

# もやし中華和え



～材料（4人分）～

もやし：80g

きゅうり：80g

にんじん：3g

しょうゆ：大さじ1/2

酢：小さじ1

さとう：小さじ2

A ごま油：小さじ1/2

ごま：4g

塩：少々

一味唐辛子：お好み

～作り方～

- ① きゅうり、にんじんはせん切りにする。
- ② もやし、きゅうり、にんじんをさっとゆで、水気をきっておく。
- ③ A を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ④ ②と③を和える。