



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



食卓応援食材「もやし」を満喫! もやしとめかぶの酢の物



シャキシャキと
ねばねばの
組み合わせが
おいしい!

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
27kcal	1.1g	約10分

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

- もやし(200g入).....1袋
- 味付きめかぶ.....80g
- カニ風味かまぼこ.....2本
- しょうが.....1/2片
- 酢.....大さじ2
- A しょうゆ.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ2

■作り方

- ①もやしはひげ根を取り、流水でさっと洗って水気を切る
- ②しょうがは千切りにする
- ③耐熱皿に①を広げ、500Wの電子レンジで3分程度加熱し、軽く水気を切る
- ④ボウルにAを入れ、②とめかぶを加えて和える
- ⑤器に盛り、③をのせる

cooking memo