



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.



もやしの  
シャキシャキの  
食感を  
実感！



食卓応援食材「もやし」を満喫！

## 酢もやし



一人あたりのエネルギー <b>37kcal</b>	食塩相当量 <b>1.2g</b>	調理時間 <b>約5分</b> <small>*馴染ませる時間は除く</small>
------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

もやし(200g入).....	1袋
A 砂糖.....	大さじ1
塩.....	小さじ1/2
酢.....	大さじ2・1/2

### ■作り方

- ①もやしはひげ根を取り、流水でさっと洗い水気を切る
- ②耐熱容器に①とAを入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで2分程度加熱したら取り出して、もやしの上下を返して味をなじませ粗熱をとる
- ③②を保存容器に移して冷蔵庫で保存する



酢もやしは、そのままでも、箸休めにも、サラダのトッピングにも使えます  
餃子の付け合わせにもオススメです！

cooking memo