



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.



コスパの良い副菜を作ろう! もやしと大葉のおかかごま和え



一人あたりのエネルギー 99kcal	食塩相当量 1.8g	調理時間 約15分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

もやし……………1袋
ちくわ……………2本
大葉……………5枚
A 炒りごま(白)……………大さじ2
めんつゆ(2倍濃厚)……………大さじ2
砂糖……………小さじ1/2
かつお節……………3g

■作り方

- ①ちくわは半分の長さに切って縦に細切りに、大葉はせん切りにする
- ②もやしを耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分程度加熱し、冷ましてからしっかりと水気を絞る
- ③Aの材料を混ぜ合わせておく
- ④ボウルに①、②、③を入れて混ぜ合わせ、かつお節を加えてさっと和える

cooking memo