

さっぱりとしたおいしさ！



お家で作ってみませんか♪

おかず：和え物

野菜のごま酢和え

酢のさっぱり感とごまの香り，
油揚げがアクセントの和え物です♪



材 料（4人分）

・きゅうり	100 g
・にんじん	20 g
・もやし	120 g
・油揚げ	20 g
・めんつゆ	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ1
・さとう	小さじ1
・酢	小さじ2

A



作 り 方

- ①きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ②油揚げは3cm程度の長さの細切りにし，電子レンジで500ワット，30秒加熱し，粗熱をとる。
- ③にんじんともやしを茹で，水にとり冷やしたら，水気をきる。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせ，①から③の材料を和える。
※酢が苦手な場合は少し減らすと食べやすくなります。

栄養価（1人分）

エネルギー45kcal / たんぱく質2.4g / 脂質2.5g / 塩分 0.4g