

レシピ紹介「もやしのだし和え」



材料（5人分）

もやし	200g
きゅうり	1/2本
人参	1/8本
ツナ	50g
薄口醤油	小さじ1
酢	小さじ2

※子どもの分量です。



作り方

- ① きゅうり・人参はせん切りにする。
- ② もやしは長いようなら短く切る。
- ③ 野菜を沸騰したお湯でさっとゆでる。
- ④ 野菜を流水で冷やし、水を切る。
- ⑤ ④の野菜とツナを混ぜ合わせ、最後に調味料で味を整えたら出来上がり。