

もやしときゅうりの和え物

材料（5～6人分）

・もやし	1袋
・きゅうり	1本
・にんじん	30g
・しいたけ	2枚
・鶏がらスープの素	小さじ1～2
・ごま油	小さじ1
・いりごま	適量

作り方

- 1 もやしはひげ根をとって洗う、人参は千切り、しいたけは薄切りにする。
- 2 耐熱ボウルに1を入れて、鶏がらスープの素を加え、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで4～5分加熱する。
- 3 ラップをしたまま冷まし、粗熱がとれたら、千切りにしたきゅうりとごま油を加え、よく混ぜる。
- 4 器に盛りつけ、上からいりごまをかける。

メモ

ツナ缶を加えるとタンパク質も一緒にとれます。

栄養量（一人分）

エネルギー 20kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.9g 炭水化物 2.6g 食塩相当量 0.5g

