maru&recipe

もやしの中華和え

使用製品　和風だしの素顆粒　するが

栄養成分表示（1人前）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
65 kcal	3.9 g	3.5 g	5.2 g	0.9 g

材料（1人前＝ 103.5ｇ）

- もやし　60g
- たけのこ　15g
- ハム　10g
- 絹さや　5g

【材料A】

- ごま　1g
- 酢　6g
- 濃口醤油　3g
- 砂糖　1.5g
- ごま油　1.5g
- 和風だしの素顆粒　するが　0.5g

作り方

1. ハム・たけのこは千切り、たけのこ・もやしは茹で水気を切る。絹さやも下茹でしておく。
2. ボウルに材料Aを合わせる。
3. ②に①を加え和える。
4. ③を冷蔵庫にて冷やして味をなじませる。