

梅香るさっぱりもやし



野菜量
1人 75g

【栄養価】 (1人分)

エネルギー	41kcal	炭水化物	2.5g
たんぱく質	1.4g	食塩相当量	0.9g
脂質	2.6g		



①もやしを耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで600W3分加熱し、水気をしっかり切る。



②★を合わせ、①と和える。いりごまをかけて完成。

【材料】 (2人分)

・もやし	150g(3/4袋)
★酢	5g(小さじ1)
★めんつゆ (3倍濃縮)	10g(小さじ2)
★ごま油	4g(小さじ1)
★梅肉	4g(小さじ1/2)
・いりごま	2g(小さじ1)

