

水菜ともやしのごま和え



材料（2人分）

水菜	80g
もやし	60g
めんつゆ	小さじ1
白すりごま	小さじ1

作り方

- ① 水菜は洗って2～3cm幅に切り、もやしは洗っておく。
- ② ①を耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで2分程度加熱し、冷水に取って水気を絞る。
- ③ ②をめんつゆとすりごまであえて器に盛る。

♪キッチンばさみで水菜を切れば
まな板いらす！

★1人分あたり★

エネルギー：24Kcal

食塩相当量：0.1g