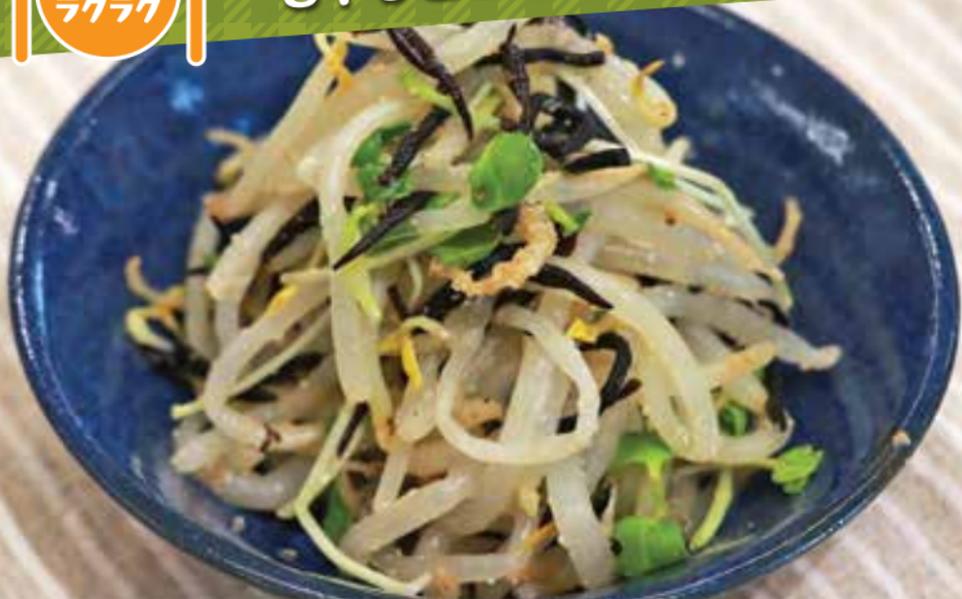




# もやしとひじきのごま酢和え



## 材 料 [2人分]

- もやし …… 1/2袋
  - 乾燥ひじき … 3g
  - かいわれ … 20g
- A {
- 白すりごま … 大さじ1
  - 砂糖 …… 小さじ1
  - しょうゆ … 大さじ1/2
  - 酢 …… 大さじ1



Ebetsu Vegetable Life

## 作り方

- ① ひじきは水につけて戻す。もやしはさっと洗い、かいわれは根を取り半分長さに切る。
- ② 耐熱容器にもやしとひじきを入れ、レンジで2分半加熱する。
- ③ Aをよく混ぜ合わせ、②とかいわれを加えて和える。

1人分の栄養価等

- 43Kcal
- 塩分 0.7g