



もやしのサラダ



冷蔵庫に普段からある食材で手軽に作ることができます。シャキシャキした食感のもやしをシンプルなドレッシングで和えた一品です。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：46kcal

タンパク質：1.6g

塩分：0.4g

もやしから水分が出るので、ドレッシングは食べる直前に和えるのがポイントです。
洋辛子粉はお好みで加えてください。

材料	4人分
もやし	220g
きゅうり	60g
人参	40g
白いりごま	5g
◆醤油	小さじ2
◆サラダ油	小さじ2
◆米酢	小さじ2弱
◆上白糖	小さじ1/2
◆塩	少々
◆洋辛子粉	少々
※洋辛子粉を使用する場合はぬるま湯で溶く	



作り方



- 1 もやしは、3cm長さに切る。きゅうりは4mmの小口切りにし、塩（分量外）で塩もみする。人参はせん切りにする。
- 2 もやし、人参は茹で、冷まし、水気を切る。
- 3 ◆の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- 4 食材を③のドレッシングで和え、味を調べ、最後に白いりごまを混ぜる。

もやしは、安定的な価格で手に入るうえ、下処理も少なく、とても便利。手軽に作れる一品なので、普段の献立に加えて不足しがちな野菜をとりましょう。