



副菜

# もやしと小松菜のあえ物



## 材料（4人分）

・ もやし	120g
・ 小松菜	50g
・ にんじん	25g
・ 砂糖	小さじ1
・ しょうゆ	小さじ1強
・ 酢	小さじ1弱
・ 和風だし(顆粒)	少々
・ もみのり	3g
・ 白いりごま	4g

## < 作り方 >

- ① もやしはゆでて水を切り、冷ましておく。
- ② 小松菜はゆでて水気を絞り、3cm位に切って冷ましておく。
- ③ にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ましておく。
- ④ 調味料を合わせてタレを作り、野菜をあえて味をつける。最後にもみのりとごまをあえる。

## ポイント

- ・ さっぱりとしたあえ物です。野菜をかえることで、1年中おいしく食べられます。また、のりとごまの味がアクセントになり、食べやすくなっています。
- ・ 味付けはお好みで加減してみてくださいね。