

もやしの五目和え

材料名	4人分の分量 (g)	作り方	
もやし	100	① キャベツとにんじんは細切り、小松菜は1cm幅、ハムは短冊に切る。乾燥きくらげは水につけて戻す。 ② 食材を加熱し、冷ます。 ③ ②をAの調味料で味つけする。 ※ 調味料は加減してください。	
キャベツ	30		
小松菜	40		
にんじん	20		
乾燥きくらげ	1		
ハム	10		
A	酢		大さじ1
	淡口しょうゆ		小さじ2
	上白糖		小さじ2
	ごま油		小さじ1/4
	いりごま	大さじ1	



彩りの良い和え物。
コリコリしたきくらげの
歯ごたえがおいしいリン♪



【献立例】

ごはん
 鰹の香り揚げ
 もやしの五目和え
 さつき汁
 柏餅