

火を使わずに、もやしとわかめの中華風

もやしはお手頃価格でつつい手が伸びてしまう食材ですが、消費期限が切れやすい(短い)食材です。火を使わないお手軽調理で消費しましょう！



お好みにキュウリやハムを入れても！！

用意するもの

- ・もやし・・・1袋(約200g)
- ・わかめ・・・20g
- ・ポン酢・・・大さじ4
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・ごま・・・2つまみ程度(お好みに。すりごまでもOK)

作り方

- ① もやしは耐熱容器にいれ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱(500wで3分)
- ② わかめは乾燥わかめを使用する場合は水で戻す
- ③ 調味料ともやし、わかめを混ぜる。ごまを振りかけて完成