

中華あえ



ひとくちメモ

*もやしとにんじんの中華あえですが、だいこん・きゅうり・こまつなでも美味しくできます。
給食ではサラダ用こんにゃくを入れることもあります。
*ごまはすりごまでもよいです。

作り方

材料と分量 (4人分)

もやし	1袋	
にんじん	20g	
甘酢	しょうゆ	大さじ1.5
	砂糖	小さじ2強
	酢	大さじ1.5
ごま(白)	小さじ2	
ごま油	少々	
ラー油	少々	



1 しょうゆ・砂糖・酢を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで煮て、甘酢を作り、冷ます。



2 にんじんをせん切りにしてさっとゆで、水にさらして冷やす。



3 もやしをゆで、水にさらして冷やす。



4 もやし・にんじんの水をきり、甘酢・ごま・ごま油・ラー油であえる。



一人分の 栄養価

エネルギー 36kcal
たんぱく質 1.8g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
(ここをタップ)



麦ごはん 牛乳
麻婆豆腐 中華あえ
みかん

