

にんにくの芽の ピリ辛和え

材料の野菜をレンジで加熱し、
コチュジャンと和える
簡単副菜



※上記の写真は2人前になります

コツ・ポイント

にんにくの芽、もやし、きくらげの食感が楽しい一品です。ピリ辛で、おかずにもおつまみにもおすすめです。

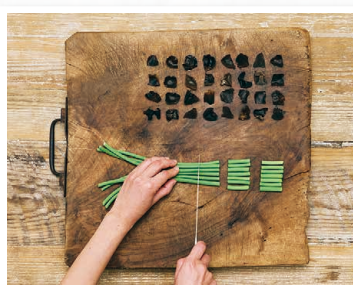
電子レンジで手軽に作ることができます。和える前に水気をよく絞ることがポイントです。

1



きくらげは、耐熱ボウルに入れ、ひたるくらいの水を入れ、ふんわりラップをかけ600Wの電子レンジで1分加熱し戻し、食べやすい大きさに切る。

2



にんにくの芽は4cm幅に切る。もやしは水で洗い、水気を切る。

3



耐熱ボウルに(1)(2)を入れ、ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。粗熱がとれたら、水気をよく絞る。

4



ボウルにAを入れ混ぜ、(3)を入れ和える。

材料 (2人分)

にんにくの芽	1束(75g)	A)	
もやし	1/2袋(100g)	コチュジャン	小さじ1
きくらげ(乾燥)	5g	しょうゆ	小さじ1/2
		ごま油	小さじ1/2

栄養計算(1人分)

エネルギー	48kcal	炭水化物	0.7g
たんぱく質	1.4g	食塩相当量	0.5g
脂質	1.1g		

レシピ監修:川島 美由紀 先生