

もやしと豆苗の 紅しょうが和え

シャキシャキとした食感

さっぱり味の和え物

忙しい時にも

さっとできる一品です



※上記の写真は2人前になります

コツ・ポイント

紅しょうがの風味がアクセントとなる和え物です。ぽん酢しそうゆをベースとした味付けでさっぱりといただけます。

もやしと豆苗の水気をよく絞ることがおいしく作るポイントです。

1



もやしは、水で洗い水気を切る。豆苗は根を切り落とし、4等分に切る。

2



耐熱ボウルにもやし、豆苗を入れ、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。

3



ボウルに(2)、紅しょうが、すりごま、ぽん酢しそうゆを入れ和える。

材料 (2人分)

もやし	1/2袋(100g)	紅しょうが	15g
豆苗	1/2袋(50g)	すりごま(白)	小さじ1
		ぽん酢しそうゆ	小さじ1

栄養計算(1人分)

エネルギー	23kcal	炭水化物	0.9g
たんぱく質	1.5g	食塩相当量	0.7g
脂質	0.6g		

レシピ監修:川島 美由紀 先生