

もやしとハムのからし醤油和え

調理時間

5分



作り方

- ①大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、中火にして、酢大さじ1/2、塩少々入れ、もやしを加えて再び煮立ったら、さらに1分ほど茹で水気を切る。
- ②ハムは半分に切って、5mmに切る。きゅうりは千切りにする。
- ③ボールに練り辛子を入れ、酢を加え溶きのばし、砂糖、しょうゆを入れ混ぜる。
- ④もやし、ハム、きゅうりを加えて混ぜ、器に盛る。

※写真は1人前

材 料 (2人前)

もやし 1袋 (約250g) / ロースハム 3枚 / きゅうり 20g / 練り辛子 少々 / 酢 大さじ1
砂糖 小さじ1/2 / しょうゆ 大さじ1 / 酢 (茹で用) 大さじ1/2 / 塩 少々

1人分の栄養価：エネルギー 93kcal・たんぱく質 8.4g・脂質 4.7g・食物繊維 3.0g・食塩相当量 2.3g

● 2人前の材料の目安 ● もやしとハムのからし醤油和え



もやし約1袋 (250g)

もやしは、種子により特徴があるのじゃ!!

| 種子 | 特徴 | 料理 |
|---------------|-----------------------|--------------------------|
| 緑豆 (流通の9割) | 太い みずみずしい食感 | 炒め物、和え物 鍋、ラーメンなど |
| ブラックマッペ | シャキシャキした 食感 | ラーメン、焼きそば お好み焼き、和え物など |
| 大豆 | 歯ごたえがある 豆が付いたまま食べる | 炒め物、ナムル チゲ、スープなど |

