

小さいおかず①

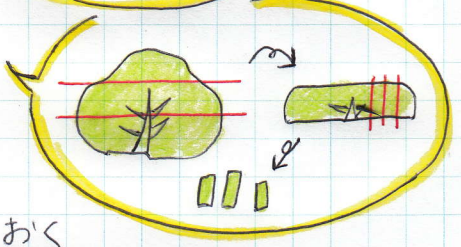
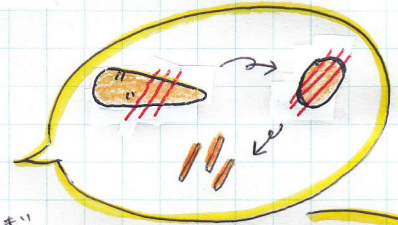
ずあ
ごま酢和え

1人分

4人分

切り方ほど

ちりめんじゃこ	5g	20g	
もやし	25g	100g	... あらう
にんじん	10g	40g	... 千切り
キャベツ	20g	80g	... たんざく切り
白すりごま	2g	大さじ1	} ま混ぜておく
酢	1g	小さじ1	
さとう	1.2g	小さじ1と1/2	
しょうゆ	1g	小さじ1	



① もやし、にんじん、キャベツを耐熱容器に入れ、ふわとラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。

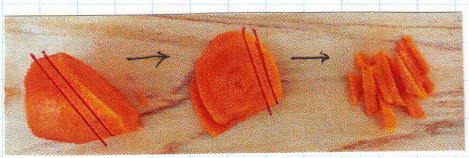
② 野菜に火が通ったら、レンジから取り出し、さましておく。

③ 野菜がさめたら、手で野菜の水分をしぼり、水気を切る。(下の写真も参考にしてください)

④ 水気を切った野菜をボウルに入れ、ちりめんじゃこ、の言調味料を入れ、よく混ぜてできあがり!



* にんじんの千切り



* キャベツのたんざく切り



③ 水気をしぼる

