

● シャキシャキ和え



佐古保育所 保護者 中村 愛

材 料 4人分

- もやし……………1袋
- ピーマン……………2個
- 竹輪……………お好みで
- A { すりごま……………適量
- ごま油……………適量
- だししょうゆ…適量

作り方

- 1 ピーマンは細い千切りにし、もやしと一緒にゆでる。
- 2 ①の水気をしっかりきり、薄切りにした竹輪とAを混ぜ合わせる。

野菜はゆですぎないようにシャキシャキした食感が残るようにしましょう。すりごまをたっぷり入れるとおいしいです。少ない分量で作るときは、レンジで野菜を加熱すると簡単にできます。すまきやパプリカを使ってもきれいです。

