



もやし・きゅうり・ハムの中華サラダ

リーズナブルで低カロリー～もやしレシピ③

もやし・きゅうり・ハムの中華サラダ

材 料 (2～3人分)

もやし……………1袋
きゅうり……………1本
ハム……………2枚
白ごま……………適量
★酢……………大さじ2
★しょうゆ……………大さじ2
★砂糖……………小さじ1
★みりん……………小さじ1
★ごま油……………大さじ1/2
★だしパック(中身)…ふたつまみ
※まるものだしパック使用

- ① 鍋に水を入れ火にかけ、もやしを入れ沸騰し10秒たったらずらにあげて水気を切る。
- ② きゅうりとハムは細切りに切る。★をよく混ぜ合わせる。
- ③ ボウルにもやし・きゅうり・ハムを入れて、★を加えてよく混ぜ合わせて白ごまをふったらできあがり♪

コツ・ポイント

- もやしはシャキシャキ感がおいしいので、サッと茹でてください。
- 材料と★を合わせて少し時間を置くと、もやしに味が染み込みます。
- 味つけはお好みで調整してください。