



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	

- 鍋に水を入れ火にかけ、もやしを入れ沸騰し10秒たらざるにあげて水気を切る。
- きゅうりとハムは細切りに切る。★をよく混ぜ合わせる。
- 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、もやは味が染み込みます。
- 味つけはお好みで調整してください。