

もやしと豆苗の和え物

★材料(約4人分)

もやし	600g	豆苗	1パック
人参	80g	ちくわ	40g
いりごま	20g	濃口醤油	20g
砂糖	10g		



★作り方

- ① 豆苗は5cmくらいに切る、人参は千切り、ちくわは輪切りにする。
- ② たっぷりのお湯で①の人参を入れ、沸いてから1分茹で、そこにもやしを入れ、沸いたら①の豆苗を入れてひと混ぜしたらすぐにザルにあげて流水で冷ます。
- ③ ②の食材をキッチンペーパーでしっかり水気をきり、それをボールに入れて調味料・いりごまを入れてよく合える。

★おすすめのポイント

もやしはシャキシャキが美味しいので、茹ですぎに注意！

仕上がりにごま油を入れると中華っぽくなってレパートリーが増えます。
また子どもはごま油、大人はラー油にしてもいいですよ！

もやしと豆苗の和え物はラーメンのトッピングにも合いますよ！

切り干し大根

★材料(約4人分)

切り干し大根(乾燥)	80g		
人参	80g	ちくわ	80g
いんげん	40g	だし	500cc
砂糖	50g	薄口醤油	50g



★作り方

- ① 乾燥切り干し大根を10分茹でてザルにあげ、祖熱を取ってからざく切りにしておく。
- ② 人参を千切り、ちくわ輪切り、いんげんを3cmくらいのそぎ切り(斜めに切る)にする。
- ③ だしと調味料と切っておいた食材も全て鍋に入れ、火をかける。
煮立ってきたら10~15分炊いて味をみてから、味を調整する。

★おすすめのポイント

うす揚げを刻んで一緒に炊いても深みが出て、美味しいですよ！

煮物の仕上がりは、煮汁をできるだけ煮つめて煮からめるとコクのある煮物になります。
煮つめの目安は、うっすら鍋底にだしが残るくらいです。

火を止めて置いておくと、その煮汁も食材にしみ込みます。