

小松菜とにんじんともやしの手ムル



材料 2人分

小松菜	80g(2~3束)
にんじん	40g(1/3本)
もやし	1/2袋
鶏がらスープの素	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
いりごま	大さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は3~4cmに切る。にんじんは3~4cmの長さの細切りにする。もやしは洗っておく。
- ② ①を茹で、ザルにあげ粗熱がとれたら水気をしぼる。
- ③ Aをボウルにあわせ、その中に②をいれて和える
- ④ ボウルにAを入れ、水気た②を加え和える。