もやしサラダ

4～5にんぶん

- もやし … 1ふくろ
- ほうれん草(そう) … 1/2わ
- ちくわ … 2ほん

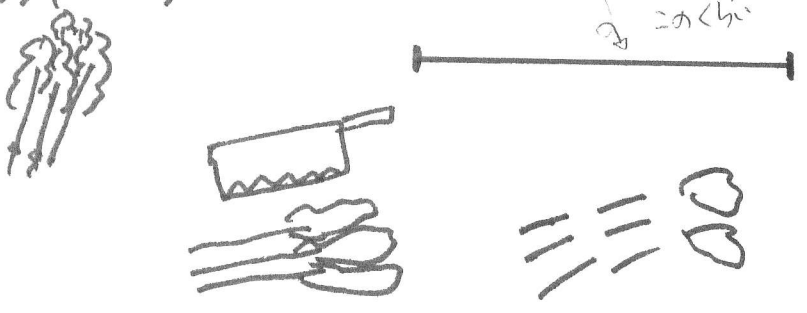
- しょうゆ … おおさじ2
- みりん … おおさじ1/2
- す … おおさじ1

つくりかた

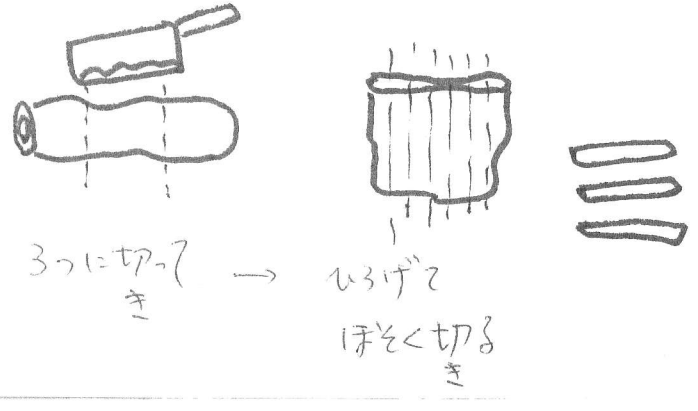
1. ざいりょうを切(き)る
2. 湯(ゆ)どうしする
3. 味(あじ)つけをする

1. ざいりょうを切る

ほうれんそう … 5cmに切る

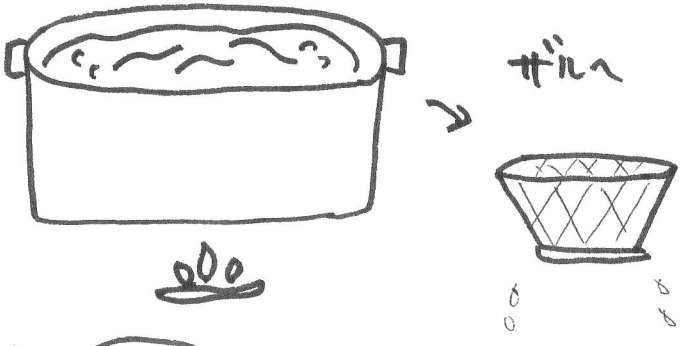


ちくわ … ほそく切る



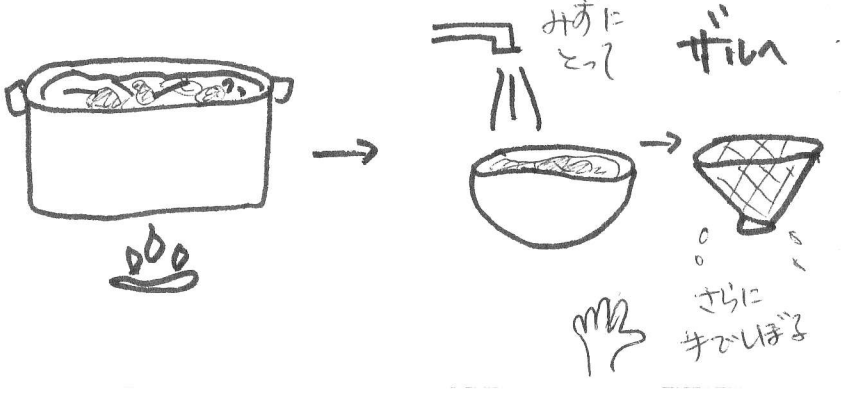
2. 湯どうしもする

おゆで
もやしを さっと ゆでる 10びょう



このおゆを つかっても ok

おゆで
ほうれんそうを さっとゆでる 10びょう



あじ

3. 味つけをする

さきにあわせておいてもいいです。