

副菜 あえ物 s-25 もやしのごま酢あえ



MEMO



材 料	分量 (g)
もやし	40.00
きゅうり	20.00
ごま	1.00
上白糖	1.00
穀物酢	3.00
しょうゆ (淡口)	1.50

エネルギー (kcal)	21
たんぱく質 (g)	1.3
脂質 (g)	0.5
カルシウム (mg)	23
鉄 (mg)	0.4
VA (μg)	11
VB (mg)	0.04
VB2 (mg)	0.03
塩分 (g)	0.2
食物繊維 (g)	0.9

作り方
 きゅうりは輪切りにし、ふり塩してから水気を絞る。もやしは3cm位に切り、茹でた後冷却。ごまは炒ってから、する。
 野菜・ごまを混ぜ合わせる。
 調味する。

