



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『人参ともやし中華和え』

◆ 用意するもの ◆

もやし（食べやすい大きさに）・・・1/2 袋

人参（干切りに）・・・1/4 本

サラダほうれん草・・・1/4 袋（なければ、レタスやサニーレタスでもOK）

春雨・・・お好みで

だし醤油・・・大さじ2

醤油・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ1

酢・・・大さじ3

ごま油・・・大さじ1

すりごま・・・大さじ1

(A)

◆ 作り方 ◆

① もやしと人参を1分程度茹でて、水をきる。

② 春雨は、食べやすい大きさにハサミで切り、茹でる。

③ サラダほうれん草は、1cm程度の細めに切っておく。

④ ボールに（A）の調味料を混ぜ合わせておき、①、②、③をさっくりとよく混ぜる。

⑤ お皿に盛り付けて、出来上がり。

