



# だいとう キラキラ大東

## やさしい野菜 レッツ♪ クッキング

### もやしの ナムル

もやしときゅうりをピリ辛のタレから  
であえた韓国風の和え物です。  
パパッとできる副菜に最適です。



#### 【材料】(4人分)

- ・もやし…1袋
- ・きゅうり…1本

#### ※ドレッシング※

- ・にんにく…1かけ
- ・しょうが…1かけ
- ・しょうゆ…小さじ2弱
- ・酢…小さじ1弱
- ・砂糖…小さじ1
- ・ごま油…小さじ半分
- ・一味唐辛子…お好み
- ・白いりごま…小さじ1

#### 【作り方】

- ①にんにく、しょうがはみじん切りし、ドレッシングの材料といっしょにすべて合わせて、一度軽く火を通して、冷ましておく。
- ②もやしはさっとゆでて、冷水で冷やして軽くしぼる。きゅうりは千切りにしておく。
- ③食べる直前に①と②を合わせ、炒っておいた白ごまをふって、完成。

#### 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：24キロカロリー  
たんぱく質：1.3グラム  
脂肪：1.0グラム  
塩分：0.4グラム