

< 荳わかめのチヨナムル > 【材料／分量】4人分(一人分の出来上がり量目安 40g)

・細切り荳わかめ・・・25g ・もやし・・・100g ・えのきたけ・・・30g

・にんじん・・・30g ・すりごま・・・小さじ2弱

(・しょうゆ・・・大さじ1／2強 ・砂糖・・・小さじ1強 ・パプリカパウダー・・・少々

・ごま油・・・小さじ1強 ・酢・・・小さじ1 ・塩・・・少々 ・おろしにんにく・・・3g)



### 【作り方】

①(しょうゆ～おろしにんにく)までをよく混ぜドレッシングを作る。

②食べやすい大きさに切ったえのきたけ、にんじん、もやし、荳わかめは、沸騰湯で  
ボイル後、冷却する。

③①、②、炒ったすりごまを和えて出来上がり♪

※材料や分量は大量調理用になりますので、御家庭で調整をお願いします。