



ゆめやし

中華風和えもの

材料 2~3人分

- ・もやし ... 1袋
- ・ごま油 ... 大さじ 3/4

① 塩 小さじ 1/3
砂糖 大さじ 1/2
酢 大さじ 2

米粉とうがらし ... 適宜
いり白ごま ... 小さじ 1

作り方

- ① フライパンに、たっぷりの湯をわがして、塩、酢(各少々)を入れ、もやしを入れて2分ほどゆで、ざるにあけてそのまま冷やす。
(水にさらさない!!)



- ② もやしをボールにうつし、ごま油をふって全体によくからめ、Aを順に加えて調味し、好みで米粉とうがらしをふる。

- ③ 器に盛り、ごまをふる。

