



材料 作りやすい分量

もやし	1袋
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	小さじ1
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2
白ごま	少々

調理時間 15分

作り方

1. もやしのヒゲ根を取り、洗ってザルに上げます。  
鍋にたっぷりの湯を沸かし、もやしを入れて2分30秒ゆでます。



2. ザルに上げて、素早く広げて冷まします。



3. ボウルに2.を入れて、ごま油を加えて、よく混ぜてから調味料とねぎのみじん切りを加えて混ぜます。

器に盛ります。



アドバイス

- ◎ヒゲ根は気にならない方は、そのままお使いください。
- ◎ごま油をまぶすのは、もやしから水分が出るのを防ぐためです。
- ◎冷蔵庫で3日間保存できます。