



ピーマンのごま和え

1人分 24kcal 塩分 0.5g

材 料	4人分	作り方
ピーマン	中 3 個	①ピーマンとにんじんは、もやしの太さに合わせてせん切りする。 ② 鍋に湯を沸かし、野菜を茹でる。火が通ったら、冷水にさらし、水気をよくしぼる。 ③ ボウルに★をすべて混ぜ合わせ、②をすべて加え、混ぜ合わせて完成。
もやし	1/2 袋 (100g)	
にんじん	中 1/4 本	
★濃口しょうゆ	小さじ 2	
★砂糖	小さじ 2	
★すりごま	小さじ 1	