

# 食育たより



令和5年  
4月

おすすめ  
レシピ

## ～もやしのごま酢和え～

＜材料（4人分）＞

もやし 120g  
にんじん 小1/4本  
カットわかめ 2g  
白いりごま 小さじ2

A [ しょうゆ 小さじ1  
砂糖 大さじ1/2  
酢 小さじ1

＜作り方＞

- ①にんじんはせん切りにする。
- ②にんじん、もやし、わかめはそれぞれゆでてきます。
- ③Aの材料をよく混ぜる。
- ④②の水気をよく切って③とごまを混ぜる。

食材価格が高騰する中、お助け食材のもやしを使ったメニューです。お酢がきいたさっぱり味。わかめがいい味出しています！

