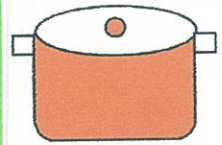


このレシピで

野菜が **170g** とれます♪

ここがスゴイ！！



もやしときゅうりの中華サラダ



材料

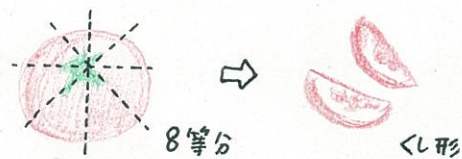
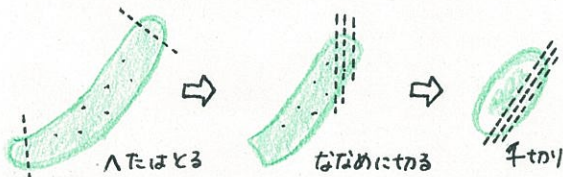
- ・もやし 80g
- ・きゅうり 40g (1/2本)
- ・トマト 50g (1/2個)
- ・ハム 10g (1枚)
- ・中華ドレッシング 15g (大さじ1)

★ オススメアレンジ ★

ドレッシングのかわりに、酢20g(小さじ4)、砂糖9g(小さじ3)、しょうゆ12g(小さじ2)、ごま油4g(小さじ1)にしてもおいしいよ！

作り方

1. もやし・きゅうり・トマトを洗う。
2. 洗ったもやしを耐熱のお皿に水大さじ2杯と一緒にに入れて、ラップをかけて、電子レンジ(500w)で2分30秒加熱する。
3. きゅうりは千切り、トマトはくし切り、ハムは細切りにする。



4. 2のもやしと3の野菜をお皿に盛りつけ、中華ドレッシングをかける。
5. 冷蔵庫で5~10分くらい冷やす。