

レンジ☆もやしサラダ～胡麻マヨサラダ～ by ほっこり～の



作りかた

- もやしは水で洗ってからざるにあけ、水分を切る。人参は、もやしと同じくらいの大きさの千切りにする。
- 耐熱容器に①を入れ、ラップ(またはふた)をして、レンジ600W 3～4分加熱する。
- ラップ(またはふた)をあけて全体を混ぜ、様子を見て追加で加熱する。
- ③をざるにあけ、水分を切りながら冷ます。
- 野菜の水分を手でしぼってから容器に入れ、Aを加えて混ぜる。

手動

レンジ

600W
加熱：約3～4分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

536kcal

塩分

2.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	もやし1袋分
もやし	1袋(250g位)
人参	50g位
A めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
A マヨネーズ	大さじ3
A 白すりごま	大さじ4
A 砂糖	小さじ1/2
A 塩	少々

調理のコツ・ポイント

もよしの1袋分の分量は色々あると思うので、様子を見ながら加熱時間を調節してください。
(※もよしのシャキシャキ感を楽しみたい場合は、短めの加熱時間で....。)