

# もやしときゅうりの中華サラダ



## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに、もやしを入れ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **235もやしときゅうりの中華サラダ by ちび坊ママ** で加熱する。
- 加熱後、②の水けをキッチンペーパーでしっかりふき取る。
- ボウルに③、**A**、合わせた**B**を加え、よくかき混ぜる。白ごまをふり、味がなじむまで冷蔵庫で冷やす。

### 加熱の目安

加熱：約1分

1回に作れる分量

1～2人分

### 使用付属品



テーブルプレート

### カロリー

89kcal

### 塩分

1.6g

※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。

材料	1人分	2人分
もやし	60g	120g
<b>A</b> きゅうり(せん切り)	25g	50g
<b>A</b> にんじん(せん切り)	10g	20g
<b>A</b> ハム(せん切り)	10g	20g
<b>B</b> しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
<b>B</b> 砂糖	大さじ1/2	大さじ1
<b>B</b> 酢	大さじ1/2	大さじ1
<b>B</b> ごま油	小さじ1弱	小さじ1・1/2
<b>B</b> 鶏がらスープの素	少々	少々
白ごま	適量	適量

### コラボメニューのコツ

#### 容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

#### ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。