

## レンジ☆もやしサラダ～胡麻マヨサラダ～



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

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。

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

## 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。

## 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...。)