

もやし十ムル

せんいが
噛み切りにくい

⑤たたいて
やわらかくする

●材料 (1人分)

もやし	1/2袋
すりごま	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/3
塩	少々



●作り方

① もやしはひげ根をとる。

厚手のポリ袋に入れてこぶしで数回叩く。

② 沸騰湯で約4分間ゆでて、粗熱をとる。

③ 水けをしっかり切って、調味料で和える。

☆たたくことで、繊維が適度に柔らかくなります。

☆もやしは細めより太めの方が食べやすくなります。