



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 30

第2次 とよあけ健康21計画

## もやしの手ムル

野菜1人  
100g



### ★材料(2人分)★

- ・もやし 200g(1袋)
- ・ごま油 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2~1
- ・ごま 少々

### ◆ポイント

プラス粗びき黒コショウで洋風に！  
プラス鶏がらスープの素で中華風に！  
プラスしょうゆやめんつゆで和風に！

### ★作り方★

- ①もやしは鍋で水からゆでる。
- ②①が沸騰してきたら、ザルで水気を切る。
- ③熱いうちに調味料を混ぜ合わせる。

【①個人部門 考案:はつみさん】