

# <もやしとニラのごまよごし>



## ○材料

もやし・・・1袋

ニラ・・・1/2束

しょうゆ・・・大1

すりごま・・・大2



## ○作り方

ニラは包丁でザク切りにし、もやしと一緒に茹でて、しょうゆで和え、最後にすりごまを加える。



◆しょうゆの変わりにめんつゆでもよいでしょう。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp)