

<もやしとはんぺんの和え物>



○材料

もやし・・・1袋

はんぺん・・・1枚

めんつゆ（3倍濃縮）・・・大1



○作り方

鍋に湯をわかし、もやしを茹でて引き上げる。

はんぺんは手でちぎり、めんつゆで和える。



◆はんぺんはやわらかく食べやすい食材です。

お好みでかつお節をちらしても美味しいです。



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