

きざみ昆布ともやしらのサラダ



1人分 57kcal
塩分 0.9g

材 料 (2人分)

きざみ昆布 (乾)	5 g	合わせしょうゆ	
もやし	100 g	しょうゆ	小さじ3/4
三つ葉	10 g	酢	大さじ1/2
		豆板醬	1.5 g
		塩	少量
		砂糖	ひとつまみ
		ごま油	小さじ3/4

～豆板醬がピリツときいて おいしく適塩～

作り方

- 1 きざみ昆布は数回水洗いして、たっぷりの水につけて戻し、水気をきる。
もやしは根を取り洗う。
三つ葉は3センチ長さに切る。
- 2 もやしを熱湯に入れてひと煮立ちさせ、ざるに引き上げる。
そのままの湯で①のきざみ昆布をサッとゆで、ざるに上げ、流水をかけて冷まし、水気をきる。
- 3 中ぐらいのボウルに、合わせしょうゆを作る。
- 4 ③の合わせしょうゆに②のもやしときざみ昆布を加える。
三つ葉は少し残して、混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り付け、残しておいた三つ葉を散らす。