もやしの甘酢煮

●もやしについて

　もやしの原料は、「緑豆」「ブラックマッペ」「大豆」が一般的です。もやしは、太さがあって全体が白くて張りがあるものを選ぶと良いです。

　緑豆もやしには、新陳代謝を促して疲労回復に作用するアスパラギン酸がふくまれています。

材料（４人分）		切り方	作り方
もやし	１２０ｇ		①　調味料を煮立てて、野菜を入れてひと煮立ちさせる。
にんじん	３０ｇ	千切り	
きゅうり	３０ｇ	千切り	
★しょうゆ	大さじ１弱		
★酢	小さじ２		
★三温糖	小さじ１		
★ごま油	小さじ１/２		
★すりごま	小さじ１		