もやしとちくわの甘酢煮

材料（４人分）		切り方	作り方
もやし	１２０ｇ		【下処理】 ・もやし、きゅうり、ちくわを茹でる。 ・ごまは乾炒り。 ①調味料を煮立て、ちくわと野菜を入れてひと煮立ちさせ、最後にごまを入れる。
きゅうり	４０ｇ	斜め半月	
ちくわ	４０ｇ	斜め半月	
しょうゆ	８ｇ		
酢	８ｇ		
三温糖	４ｇ		
ごま油	１．６ｇ		
ごま	２．８ｇ	半ずり	