

# 今月の「これ作ってみよう」

## 簡単！ビールにピッタリおつまみもやし



### 【材料】

・もやし	1袋
・ニラ	1束
・ニンジン	1/3本
調味料	
・豆板醤	小さじ1~2
・しょうゆ	大さじ1~1.5
・一味唐辛子	少々
・ゴマ油	大さじ2
・いりごま	大さじ2

### 【作り方】

調味料の材料を合わせておく  
(匂いの気にならない方はニン  
ニクのすりおろし小さじ1を加  
えてもOK)

ニラは3センチから5センチ、  
人参は千切りに、もやしと共に  
お湯でさっとゆでる(しゃきつ  
と感を残すようにね)

をざるにとり、しっかりと  
水気をとったら、の合わせ調  
味料と混ぜ合わせて出来上がり。

有名なラーメン屋「一風堂」  
さんのテーブルに置いてある食  
べ放題のもやしと同じ味らしい  
ですよ。

暑くなってくるとピリ辛料理がおいしい  
ですよねえ~ もやしはお財布に優しい  
食材(\*^\_^\*) 栄養価も高いのでどん  
どん取り入れたいですね

