



ごはんがとまらない無限レシピ

## 豆苗のごま油風味

---

材料	豆苗	100g
	ちりめんじゃこ	10g
①	ごま油	小さじ1
	かつお節	適量
	外容器用の水	200ml

- 1 豆苗は根元を切って長さを半分に切り、サッと洗い、内容器に入れる。
- 2 外容器に分量の水を入れて、内容器をセットする。  
フタをしっかり閉めて電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- 3 内容器を取り出し、豆苗をザルにあげて水気をきってボウルに入れる。
- 4 豆苗に①を加えて混ぜ合わせる。