

## とっておきレシピ RECIPE

### 小大豆もやしのおえもの



#### 材料

まめどん

ほれんそう

鶏のささみ

ごま和えの素

ごま

#### 作り方

1. まめどんは約5分間ボイル(塩少々)し冷水にとる。
2. ほうれんそう、鶏のささみをボイルし、冷ます。
3. (1)のまめどんと(2)の材料とごま和えの素を混ぜ合わせ、器に盛り、ごまを飾ったらでき上がり。