

とっておきレシピ RECIPE

緑豆もやしとあぶら揚げのマスタード和え



材料

(2人前)

ベストモヤシ[緑豆モヤシ](150g)

あぶら揚げ[3~4cm幅](40g)

【調味料A】

砂糖(10g)

醤油(25cc)

酢(10cc)

マスタード(小1)

ゴマ油(小1/2)

ワケギ[みじん切り](適宜)

塩

サラダ油[ポイル用](適宜)

作り方

1. 調味料Aを混ぜ合わせて、マスタードのタレを作る。
2. 少量のサラダ油と塩を入れた熱湯でベストモヤシをサッとポイルし、水気をきる。
3. あぶら揚げを空煎りし、カリカリにする。
4. (2)のモヤシと(3)のあぶら揚げを(1)のタレで和え、ワケギをちらす。