

とっておきレシピ  
RECIPE

## もやしとイカくんせいのごま風味



### 材料

(2人前)

成田もやし1/2袋 (125g)

イカくんせい (30g)

セロリ (1本)

きゅうり (1/3本)

塩 (小さじ1/3)

コショウ (少々)

ごま油 (小さじ1)

### 作り方

1. 沸騰した湯で成田もやしを軽くゆで、ザルに上げる。
2. きゅうり、セロリは皮をむき千切りにする。
3. (1)と(2)、イカくんせいをあえて、塩、コショウ、ごま油で調味する。