



チンゲン菜とコーンの

ごま味噌和え

<材料 2人分>

- チンゲン菜・・・100g
- もやし・・・60g
- コーン缶・・・20g

- ☆味噌・・・小さじ1
- ☆砂糖・・・小さじ1強
- ☆すりごま・・・2g

<作り方>

- ① チンゲン菜は3cm幅に切る。もやしは洗って水気を切る。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをし、600Wで4分加熱する。
- ③ ②の粗熱が取れたら、水気をしっかりと絞る。
- ④ ☆の調味料を混ぜ、コーンと一緒に③と和える。



すりごまを使うことで、香ばしい風味を楽しみながら不飽和脂肪酸を摂ることができます。
食物繊維は腸内環境を整え、コレステロールの吸収を抑えます。