

# 小松菜とにんじんともやしのおムル



材料 2人分

小松菜	80g(2~3束)
にんじん	40g(1/3本)
もやし	1/2袋
鶏がらスープの素	小さじ1
☆しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
いりごま	大さじ1/2

## 作り方

- ①小松菜は3~4cmに切る、にんじんは3~4cmの長さの細切りにする。もやしは洗っておく。
- ②①を茹でザルにあげ、粗熱がとれたら水気を絞る。
- ③☆をボウルにあわせ、その中に②を入れてあえる。