

<もやしとちくわのポン酢和え>



○材料

- もやし・・・1袋
- ちくわ・・・2～3本
- ポン酢・・・大1



○作り方

- 鍋に湯をわかし、もやしを茹でて引き上げる。
- ちくわは手でちぎり、ポン酢で和える。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp