

## 4月レシピ紹介

### にらともやしのあえもの

<材料>	(4人分)
にら	40g
もやし	175g
にんじん	20g
焼きのり	1/2枚
さとう	小さじ1
しょうゆ	12g
酢	7g

### <作り方>

- ① にらは茹でて冷まし、2cm位に切っておく。
- ② にんじんは千切りにして茹で、もやしも茹でて冷ましておく。
- ③ 焼きのりは細く切っておく。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、冷ました野菜、焼き海苔をあえて、できあがり。

※調味料はお好みで加減してください。