



食べるとほんの少しつんとする、爽やか副菜。からしには疲労回復効果や皮膚の成長に役立つ成分など含まれています。からしの辛み成分は抗酸化作用を持ち、アンチエイジングにも注目の成分です。

水菜ともやしの からし和え

材料

水菜	1束
もやし	1袋
醤油	大さじ1
からし	小さじ2
ごま油	小さじ1

作り方

1. ボウルに醤油・からし・ごま油を合わせて混ぜておく。
2. もやしは軽く洗い、水菜は根を切ってしっかりと洗い、5 cm ほどの長さに切る。
3. 鍋に湯を沸かし、塩少々を加えてもやしを1分ほどゆでたら、水菜も加えて30秒ほどさっと茹でる。
4. 一気にザルにあげ、水気を切る。(水っぽくなるため、水はかけずにそのまま。)
5. 触れるくらいに熱が冷めたら、ギュッと絞って1のボウルに入れる。
6. 和えたら完成。