



88Kcal. 塩分1.1g (1人分)

<材料> 4人分

豆苗 1パック
くるみなま麩 1/4本
A だし汁 カップ1
うす口醤油、みりん少々
B くるみ 3粒
砂糖 大さじ1と1/2
醤油、酒 各大さじ1
塩 少々

<作り方>

1. 豆苗は根元を落とし、さっとゆでる。
2. クルミなま麩は1cm角に切り、Aでさっと煮る。
3. クルミはフライパンで煎り、粗く擦り、Bの他の材料を加え、1.2.を入れ和える。