

## 副菜

適塩テクニック：種や実を使う

# もやしとパプリカのごまあえ

### 【材料】 2人分

- 緑豆もやし 100g
- ピーマン 25g
- パプリカ（赤） 15g
- パプリカ（黄） 25g

A

- しょうゆ 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 少々
- 酒 少々
- すりごま 10g
- ごま油 大さじ2/3

### 【作り方】

- ①もやしはよく洗いざるにあげ、  
ピーマンとパプリカは種とわたを取って細切りにする。
- ②もやしは水からゆでて、沸騰してきたら、  
ピーマン・パプリカを入れてさっとゆでてしぼっておく。
- ③Aを②に入れて混ぜ合わせる。

1人分  
塩分量**0.3g**  
**91kcal**

### Point①

すりごまを使うことで、風味がUP♪

### Point②

ごま油を使うことで少量の調味料にコクやうま味をプラス♪