

# 夏本番!暑さに負けるな簡単レシピ

## もやしそうめん



かめ代さんからひとこと!  
酢やラー油などかけても美味しいです。  
色々アレンジしてみてください。



### 材料 (1人分)

そうめん	1束
もやし	1/2袋
しょうゆ	小さじ1程度 (量は調整してください)
ごま油	適量
七味唐辛子	適量

### 作り方

- 1 沸騰したお湯に、そうめんともやしを入れてゆでる。
- 2 1をザルにあげて冷水で洗い、醤油とごま油をからめ、七味唐辛子をかける。

レシピ提供：かめ代さん

毎日のおうちごはんやおもてなし料理を綴るブログが大好評♪ お金も手間もかからない簡単美味しい料理を日々研究中! 著書に「ササッと3分!かめ代のおうち de カンタンおつまみ」(宝島社) HP:かめ代のおうち de ごはん☆ <http://kameyo921.blog103.fc2.com/>

幼稚園・保育園の先生方に  
役立つ情報をお届けする

ぽっけ!