

## パワーアップ朝ごはん

時短!

### 『にんじん中華ごま和え』

<材料 4人分>

にんじん 1本

えのきたけ 1/2袋

調味料 {  ごま油  大さじ1/2  
          砂糖  大さじ1/2  
          しょうゆ 大さじ1/2  
          酢  大さじ1  
          いりごま 大さじ1/2

<作り方>

① にんじんは千切り，えのきたけは2cmの長さに切っておく。

② 600W電子レンジで，にんじんは3分，えのきは1分加熱する。

③ ②と調味料を混ぜ合わせて完成。

