ゆで野菜変わりソース

材料（４人分）		切り方	作り方
もやし	１５０g		①もやし、にんじん、きゅうりを茹でる。 ②サラダ油から洋辛子までを合わせ、煮る。 ③野菜に②をかけて完成。
にんじん	２０g	せん	
きゅうり	４０g	斜め半月	
サラダ油	１１g		
酢	6g		
三温糖	3g		
しょうゆ	7g		
たまねぎ	１０g		
七味唐辛子	少々		
洋辛子	0.1ｇ		