

給食レシピ紹介



ピリ辛の味付けで、野菜がたっぷり食べられるよ。



料理名		ナムル	
材料	5人分	作り方	
ほうれん草	1/2束	①	ほうれん草はゆでて、水にとり、絞って3cmに切る。
もやし	1/2袋		もやしはゆでて、冷ましておく。
きゅうり	1本		きゅうりは塩少々で板ずりし、千切りにする。
うすくち醤油	大さじ1	②	★の調味料を混ぜ合わせて、①の野菜と和える。
食酢	小さじ1/2	③	白いりごまを全体にふって、さらに混ぜる。
おろしにんにく	★ 少々		
おろし生姜	少々	※	にんじん、にら、大根などを使ってもおいしくできます。
ごま油	大さじ1	※	給食では、調味料やきゅうりも加熱しています。
ラー油	少々	※	ラー油の量は、辛さをみて調節してください。
白いりごま	少々		