

給食レシピ紹介

ごま油の風味で、野菜をたくさん食べられる1品です。



料理名		もやしナムル	
材料	5人分	作り方	
もやし	1袋	①	ほうれん草は3cm長さに切り、ゆでて冷ましておく。
ほうれん草	3株		人参は千切りにし、ゆでて冷ましておく、
人参	5cm		もやしはゆでて、冷ましておく。
うすくちしょうゆ	大さじ1	②	☆の調味料をよく混ぜておく。
コチジャン	少々	③	①の野菜を②で和える。仕上げにごまをふりかける。
砂糖	小さじ1		
ごま油	小さじ1/2		☺給食では、調味料を加熱・冷却します。
白いりごま	大さじ1/2		☺ごまは、さっと炒ると香りが出ます。