

ナムル

豆のついたもやし「大豆もやし」を使って、ごま油ととうがらしで風味よく仕上げています。



いりごま、すりごまの2種類のごまを使っているのもポイントです。



材 料 4人分

- | | | |
|----------|------|---------|
| ・大豆もやし | 1袋 | ざく切り |
| ・にんじん | 1/8本 | 太めの千切り |
| ・ほうれん草 | 1株 | 2cm幅に切る |
| ・小松菜 | 1株 | 2cm幅に切る |
| ・ひじき(乾燥) | 2g | 水で戻しておく |
| ・すりごま | 適量 | |
| ・いりごま | 適量 | |

- | | |
|----------|--------|
| ・酢 | 大さじ1 |
| ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・ごま油 | 大さじ1/2 |
| ・一味とうがらし | 少々 |

作り方

1 野菜、ひじきはゆでて水で冷やす。



2 よく水気を切った野菜と調味料、ごまを和える。



- ☆たくさんの種類の野菜をゆでるときは、切ってから一緒にゆでると簡単です。
- ☆給食では野菜の他にひじきを入れて海藻もとれるようにしています。