

三色ナムル



材料 (4人分)	重量
小松菜	150g (1/2束)
にんじん	80g (1/2本)
もやし	100g (1/2袋)
鶏がらだし	小さじ1/3
濃口しょうゆ	小さじ2
ごま油	大さじ1
白ごま	大さじ1

【作り方】

- ①もやしは流水できれいに洗う。
- ②小松菜を3cmの長さに切る。
- ③にんじんは皮をむき、3cmの細切りにする。
- ④たっぷりのお湯でにんじん、小松菜、もやしの順番に入れてゆでる。(にんじんが柔らかくなったらOK。)
- ⑤ザルにあけて冷まし、水気をよく切る。
- ⑥、⑤をボールに入れ、鶏がらだし、しょうゆ・ごま油・白ごまを入れてよくかき混ぜる。

【献立例】

豚キムチ丼
三色ナムル
わかめの中華スープ
りんご 牛乳

【アドバイス】

- ・ごま油がよい風味となって食欲をそそります。
- ・給食では中華料理や韓国料理の副菜としてよく登場します。
- ・野菜のシャキシャキ感を残してよく噛んで食べるようにしましょう。

