

ナムル

○材料（4人分）

- ・こまつな・・・60g
- ・もやし・・・120g
- ・にんじん・・・32g

- ・ごま油あぶら・・・小さじ1強きょう（4g）
- ・みりん・・・小さじ1/3（2g）
- ・さとう・・・小さじ1弱じやく（2g）
- ・しょうゆ・・・小さじ2強きょう（14g）
- ・にんにく・・・小さじ1/2（2g）



○作り方

- ① こまつなは、1.5cmはば、にんじんは、せん切りきにする。
- ② 野菜やさいをゆでて、流水りゅうすいでさまし、水気みずけを切る。
- ③ ごま油あぶら～にんにくあを合わせて、ドレッシングをつくる。
- ④ 野菜やさいとドレッシングを混ぜま合わせる。

★給食きゅうしょくで作るときは、衛生面えいせいめんから野菜やさいやドレッシングはすべて加熱かねつしています。