

ナムル

エネルギー：15kcal、食塩相当量：0.3g (1人分)

材料（4人分） ※小学校中学年の量を基にしています。

もやし	1袋
きゅうり	中1本(130g)
にんじん	約1cm(12g)
☆しょうゆ	小さじ1/3
★ごま油	小さじ1弱
★砂糖	小さじ1/2
★しょうゆ	小さじ2と1/3
★一味唐辛子	少々

中学生に人気の
副菜です♪



作り方

- ① きゅうりは縦半分にし、斜め切りにする。にんじんは細い千切りにする。
- ② にんじん、もやし、きゅうりの順にさっとゆで、冷まして水を切る。
- ③ ボウルに野菜を合わせる。しょうゆ(☆)で下味を付け、軽く絞る。
- ④ ★の調味料を合わせる。
- ⑤ ③の野菜と④で合わせた調味料をあえる。

給食の献立例

- 牛乳
- ごはん
- 韓国風焼き肉
- ナムル
- わかめスープ

*小学校で5月に提供しました。

