

# <学校給食 レシピ紹介>

## 給食のナムル



### 【材料】4人分

A	もやし	…120g
	きゅうり	…1/2本
	にんじん	…1/4本
B	しょうゆ	…小さじ1
	酢	…小さじ1
	砂糖	…小さじ1
	ごま油	…小さじ1/4
	白いりごま	…小さじ1

### 【作り方】

- ① きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。Aの野菜をゆで。水気を切る。
- ② Bを合わせてたれを作る。
- ③ Aの野菜をBのたれであえ、仕上げにごまをふる。

★ごまはお好みで調整してください。

★大根、キャベツ、小松菜、チンゲンサイ、切干大根等でもおいしく作ることができます。

※材料はすべて4人分です。

※学校給食のメニューを家庭向けにアレンジしています。