



ナムル

副菜

栄養価 1人分
エネルギー 28kcal
たんぱく質 2.0g



材料 4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

もやし	160g
にんじん	1/2本
ほうれん草	1/2束
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
いりごま白	大さじ1/2



作り方

- ① もやしはゆでてさます。
- ② にんじんは千切りにし、ゆでてさまし、水気をしぼる。
- ③ ほうれん草はゆでてさまし、水気をきって、2cm位の長さに切る。
- ④ 調味料を合わせ、野菜とあえる。



給食でも定番の献立となったナムルは、朝鮮半島の料理で、野菜の和え物のことです。