



わかめともやしのナムル



ナムルは韓国の家庭料理のひとつです。

もやしやにんじんなどの野菜を調味料やごま油で和えたものです。

【材料】 4人分	
もやし	120g
にんじん	20g
乾燥わかめ	4g
白いりごま	1.6g(小さじ2/3強)
醤油	12g(小さじ2)
ごま油	2.6g(小さじ1/2強)
ラー油	0.48g

【作り方】

- ①にんじんは千切りにします。
- ②もやしとにんじんを茹で、冷水で冷まします。水気をよく絞ります。
- ③わかめは水で戻し、水気をよく絞ります。
- ④ごま、醤油、ごま油、ラー油をよく混ぜ合わせます。
- ⑤②の野菜と③のわかめを④の調味料でよく和えます。

*野菜とわかめは、仕上がりが水っぽくならないように水気をしっかりと絞ります。

*ラー油の量は好みで加減してください。ラー油を入れなくても作れます。



【給食の献立例】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・からあげ
- ・わかめともやしのナムル
- ・豚汁