

給食レシピ紹介



2021年12月13日(月) 豆もやしのナムル

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
だいずもやし	42	よくゆでて、水気を切っておく
ほうれんそう	15	2~3cmに切り、ゆで塩を入れた鍋でゆでる。 水にさらし水気を切っておく
洗いうすくちしょうゆ	0.6	
カットわかめ	6	水で戻しておく
米酢	1	}
うすくちしょうゆ	2.4	
米油	1.2	}
ごま油	0.6	
ラー油	0.05	
白いりごま	0.6	}

【作り方】

- ① 米酢・うすくちしょうゆ・米油・ごま油・ラー油を合わせて、ドレッシングを作っておく。
- ② ボウルに、茹でて水気を切った野菜を入れ、洗いうすくちしょうゆで下味をつけておく。
- ③ ②に戻したわかめと①のドレッシングを入れ、混ぜ合わせる。仕上げに白いりごまを入れる。

<ポイント!>

- ・だいずもやし(豆もやし)は、豆がついているので、よく茹でてください。(10分くらい)
- ・ピリ辛がお好みの方は、ラー油をお好みに合わせて増量してください。