



子どもたちに人気の学校給食



ナムル

※給食のイメージ写真です



材 量 (小学生中学年4人分)

○ きゅうり	125g (1と1/4本)	
○ キャベツ	140g	
○ にんじん	20g (中2cm)	
○ 白ごま	12g	
A	酢	6g (小さじ1)
	うす口醤油	6g (小さじ1)
	食塩	少々 (0.4g)
	ごま油	1.2g

ナムルは、野菜や山菜、野草、きのこなどを茹でて、ごま油、塩、にんにく、白ごまなどで和えた韓国の代表的な家庭料理のひとつです。

給食の組み合わせ

- ・厚揚げ入り八宝菜
- ・ビーフン汁

作 り 方

- ① きゅうり、にんじんはせん切り、キャベツは0.5cm幅に切る。
- ② 白ごまは乾煎りする。
- ③ ①の食材をゆで、水を切り冷ましておく。
- ④ ③に②とAの調味料を加えて和える。



【調理のポイント】

野菜を茹ですぎず、水気をしっかり切り、シャキシャキ感を残すことです。塩を先に入れ、ごま油は最後に加えることで水っぽくなるのを防ぎます。