

給食レシピの紹介 もやしのナムル

〈材料（4人分）〉

- ・ にんじん（千切り） 30g
 - ・ ほうれんそう（2cm） 20g
 - ・ もやし（2cm） 160g
- A {
- ・ にんにく（すりおろし） 1g
 - ・ さとう 小さじ2
 - ・ しょうゆ 小さじ1・1/2
 - ・ テンメンジャン 小さじ1/2
 - ・ 米酢 小さじ2弱
 - ・ ごま油 小さじ1/2



暑い夏にさっぱりと食べられるだ
リン☆にんにくでスタミナをつ
け、元気に過ごすだリン☆



〈作り方〉

- ① Aの調味料を煮溶かし、冷ます。
- ② にんじん、もやし、ほうれんそうはゆで、水気を切り冷ます。
- ③ 冷ました調味料とやさいを和え、完成。