作ってみませんか給食メニュー

ほうれん草のナムル

◆材料◆　（４人分）

	✿ほうれん草	１束半
	✿もやし	８０ｇ
	✿にんじん	３０ｇ
A	✿砂糖	小さじ１/2
A	✿しょうゆ	大さじ１半
A	✿コチュジャン	少々
A	✿しょうが	少々
A	✿ごま油	小さじ1
	✿白いりごま	小さじ１/2

★献立それぞれ、調味料の量も記載してありますきます。お好みの味に調味料を加減してお作りください。

♪作り方♪

1．ほうれん草は洗って、沸騰した湯に塩を入れてゆで、冷水にとる。
　水気を絞って、３ｃｍ程度に切る。
2．もやしはよく洗ってゆで、冷やして少し絞る。人参は細い千切りにし、ゆでて冷やしておく。
3．しょうがはおろしておく。
4．Ａの調味料をすべて合わせ、冷やしておく。
5．①と②をタレでからめ、最後にごまを混ぜる。