

もやしのナムルレシピ

給食のレシピをご家庭用にアレンジしています。

【材料(1人分)】

・もやし	40g	
・小松菜	15g	
・にんじん	10g	
・さとう	1g	} A
・鶏がらスープの素	0.3g	
・濃口しょうゆ	2g	
・ごま油	1g	
・ごま	適量	



【作り方】

- ① にんじんは細切り、小松菜は3センチ幅に切る。
- ② お湯をわかし、もやし、小松菜、にんじんをそれぞれゆでる。
- ③ ゆでた後、冷水にさらし、水気をきっておく。
- ④ ボウルに A をいれて混ぜる。
- ⑤ 水気をきった野菜、ごまを入れて和える。