


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	もやしのナムル（副菜）				
分量 ※大人4人分					
材料	分量	備考			
小松菜	約1/2束（120g）				
もやし	1と1/2袋（150g）				
人参	5cm位（50g）				
ごま油	大きじ1/2（6g）				
塩	小さじ1/6（1g）				
砂糖	小さじ1（4g）				
しょうゆ	小さじ1強（8g）				
すりごま（白）	大きじ1弱（5g）				
手順（家庭用）					
<p>（1）小松菜は熱湯でゆで、ざるに空けて流水で冷やし、水気をしぼった後、1cm幅に切る。もやしはゆでてざるにあけ、水で冷やす。人参は千切りにしてからゆで、ざるに空けて水で冷やしておく。</p> <p>（2）ごま油、塩、砂糖、しょうゆを合わせてよく混ぜておく。</p> <p>（3）ボウルにしっかり水気を切った野菜、すりごま、（2）を加え、味が均一になるよう混ぜ合わせる。</p>					
給食室からのメッセージ					
<ul style="list-style-type: none"> ・水気が出てしまうので、食べる直前に和えてください。 ・ごまはお好みで、すりごま、いりごまどちらでもOKです。 ・小松菜以外に、ほうれん草、チンゲン菜等、季節の野菜でアレンジできます。 ・ナムルをご飯の上に乗せて、肉やそばろ等をプラスすると、ビビンバ風、三色丼、鶏丼など彩り豊かな丼ぶりが楽しめます。 					
栄養価（幼児1人分）					
エネルギー27kcal たんぱく質 1.0g 脂質 1.5g 食塩相当量 0.4g					

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立第一保育園