

給食室からこんにちは!



給食レシピ! 作ってみてね

<えのきとわかめのナムル>

材料4人分

- りよくとうもやし60g
- 小松菜80g (2cm切り)
- わかめ(塩蔵)12g (戻してザク切り)
- えのきたけ20g (3cm切り)

- にんにく1g (みじん切り)・しょうゆ12g (小さじ2)
- ごま油4g (小さじ1)・三温糖0.4g
- レッドペッパー少々 (辛いので入れすぎ注意)
- パプリカ粉少々

作り方

- ① 調味料を合わせて加熱し、冷ます。
- ② 野菜とわかめをそれぞれゆでて冷ます。
- ③ ②を①で和える。

*いりごま(白)を加えても美味しいです。

給食室からこんにちは!



給食レシピ! 作ってみてね

<えのきとわかめのナムル>

材料4人分

- りよくとうもやし60g
- 小松菜80g (2cm切り)
- わかめ(塩蔵)12g (戻してザク切り)
- えのきたけ20g (3cm切り)

- にんにく1g (みじん切り)・しょうゆ12g (小さじ2)
- ごま油4g (小さじ1)・三温糖0.4g
- レッドペッパー少々 (辛いので入れすぎ注意)
- パプリカ粉少々

作り方

- ① 調味料を合わせて加熱し、冷ます。
- ② 野菜とわかめをそれぞれゆでて冷ます。
- ③ ②を①で和える。

*いりごま(白)を加えても美味しいです。