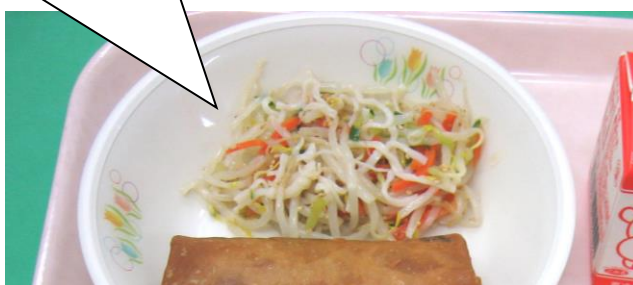


もやしのナムル

4人分

発芽させる豆の種類によって、「緑豆もやし」「大豆もやし」「ブラックマッペ」という3種類のもやしがあり、それぞれ栄養価が違います。

一般的にいう「もやし」は日本の場合、「緑豆もやし」です。給食でも「緑豆もやし」を使用しています！



【材料】

もやし	200g(1袋程度)
きゅうり	30g(1/3本)
にんじん	40g(1/5本)
糸かまぼこ	30g
(かにかまぼこをほぐしてもよい)	
白ごま	4g(小さじ1強)
(調味)	
砂糖	4g(小さじ1強)
穀物酢	8g(大さじ1/2)
淡口醤油	8g(大さじ1/2)
ごま油	2g(小さじ1/2)
塩	少々

【作り方】

- ①もやしは茹でる。にんじんは千切りにして、さっと茹でる。
きゅうりは千切りにして、少量の塩を振りしんなりさせる。
- ②かまぼこはほぐす。
- ③白ごまをフライパンで乾煎して冷ます。
※給食ではきゅうりは茹で、かまぼこは蒸してから使用している。
- ④調味料を混ぜ合わせ、もやし・きゅうり・にんじん・かまぼこを和え、白いりごまをふる。

【調理のポイント】

食材の水分はよく絞ってから調味料と和えると味がしみこみます。