

野菜が、たくさん  
食べられます！



## 「やさいのナムル」 給食で人気！

### 材料 5人分

大豆もやし	1袋 (200g)	
きゅうり	1/2本	
にんじん	30g	
キャベツ	30g	
三温糖 (砂糖)	} 小さじ2	
うす口しょうゆ		小さじ2
米酢		小さじ1強
あわせ味噌		6g
コチジャン		2g
ごま油		小さじ1
すりごま		大さじ1

- ①大豆もやしは、よく洗う。きゅうりはうすく輪切り、にんじんは千切り、キャベツは細めの千切りにする。
- ②大豆もやしは、鍋で水からゆで、沸騰したら、にんじんを加え、2分ほどゆでてから、キャベツ、きゅうりを加え1分ほどしたら、ザルにあげ、水で冷却し、やさいをしぼる。(よくしぼったほうが、味がなじみます。)
- ③小鍋にカッコ内の調味料をあわせて、火にかけ、たれを作り冷ます。(電子レンジであたためてもOK)
- ④冷蔵庫で②のやさいと③のたれを冷やしておき、食べる直前に、すりごまと一緒にあえる。

※うす口しょうゆがなければ、こい口しょうゆで代用してもらって、かまいません。

