



貝塚市 学校給食 メニュー



◇もやしのナムル◇

〈1人分の材料〉

緑豆もやし	36g
きゅうり	12g
ハム	6g
土しょうが	0.6g
ごま油	1g
濃口醤油	2.5g
砂糖	0.9g
酢	1.2g

〈作り方〉

- ①もやしはさっとゆでておく。きゅうりは千切りにしてさっとゆでる。ハムは短冊切り、土しょうがはみじん切りにする。
- ②ごま油を熱し、土しょうが、ハムを炒める。
- ③合わせておいた調味料を煮立て、もやし、きゅうりを入れて煮る。



もやしときゅうりのシャキシャキした歯ごたえが特徴です。

