



# 作ってみませんか? ふくやまの学校給食

5月 福山市立〇〇小学校

## ナムル



材料 (4人分)		作り方
きゅうり (干切り)	1/2本	① きゅうりは、塩でもんでおく。 ② にんじん、もやしを茹でる。 ③ ①と②の水気をしぼり、Aであえる。
もやし	1/2袋	
にんじん (干切り)	20g	
白ごま	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
ごま油	A  小さじ1/2	
塩	少々	
ガーリック	少々	



### ひとこと Memo

ナムルは、給食で子どもたちに人気のメニューです。

もやしなどの野菜を調味料とごま油で味をつけた韓国の和え物です。

きゅうりの代わりに、ほうれんそうを使ってもおいしいです。



### 【1人分の栄養価】

エネルギー	23kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	1.1g
食塩相当量	0.6g

