

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

ナムル

(韓国料理)

材料（4人分）		作り方
ほうれんそう	1/2袋	①ほうれんそうは、2cmのざく切り、人参は、千切りにする。
もやし	1/2袋	
人参	1/8本	②もやし・ほうれんそう・人参は熱湯に入れてゆで、流水で冷やし、水気をしぼる。
白ごま	10g	
ごま油	小さじ1	③調味料を混ぜ合わせ、②と白ごまを入れて和える。
濃口醤油	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
酢	小さじ1	
こしょう	少々	



岩国ひがし学園

~ひとくちMemo~

ごま油の風味が効いた、韓国の和え物です。ビビンバの材料にもなります。

歯ごたえがよく、さっぱりとして食べやすいです。

【1人分の栄養価】

エネルギー	44kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	2.7g
カルシウム	72mg
食物繊維	2.0g
食塩相当量	0.5g