



ナムル

学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

《材料：4人分》

キャベツ	・・・	100g
もやし	・・・	120g
すりごま	・・・	小さじ1/2
ごま油	・・・	小さじ2
砂糖	・・・	少々
こいくちしょうゆ	・・・	大さじ1/2
豆板じゃん	・・・	少々

《作り方》

- ① キャベツは短冊切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ② もやしは荒切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ③ ごま油、砂糖、こいくちしょうゆ、豆板じゃんを合わせ、材料を和え、すりごまを加える。

