

# 学校給食レシピ紹介



## ひじきのナムル

### 材 料 1人分

サラダ油	1 g
にんじん (せん切り)	5 g
もやし	30 g
乾燥ひじき (戻す)	1.5 g
小松菜 (下ゆで・2cmカット)	20 g
こいくちしょうゆ	4.5 g
砂糖	2.5 g
穀物酢	1.2 g
白ごま (炒る)	1 g
ごま油	1 g

### つくりかた

1. 鍋に油を熱し、にんじんを炒めます。
2. もやし、ひじきの順に炒め、下茹でした小松菜を加え調味します。
3. 最後に白ごま、ごま油を入れて仕上げます。

### Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 児童が食べやすいように甘めの味付けになっています。
- ひじきが入っているので、鉄分が摂れます。