

# 今月の応募献立

(1月分)

献立名	ブロッコリーのナムル
	

材料名 (1人分)	ブロッコリー・・・20g もやし・・・10g しょうゆ・・・1.5g さとう・・・0.5g	ごま・・・1g ごま油・・・0.5g ゆで塩・・・適宜
--------------	--	-----------------------------------

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"><li>① ブロッコリーは小房に切り、もやしは食べやすい大きさに切る。</li><li>② 沸騰させたお湯にゆで塩を一つまみ程度入れ、ブロッコリーを食感よく少しかためにゆでる。もやしはさっとゆでる。ゆで上がったから冷ます。</li><li>③ しょうゆ、さとう、ごま油、ごまを混ぜ、合わせ調味料をつくる。</li><li>④ ③にブロッコリーともやしを入れて、全体に味を絡ませる。</li></ol>
--------------	--

献立の特長	韓国料理のナムルは通常ほうれんそうで作りますが、今回は冬が旬のブロッコリーを使ったアレンジ献立です。 ごま油を使用した味つけは子どもたちも大好きで、給食でも好評です。
-------	--