

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 ごま・・・1g もやし・・・10g ごま油・・・0.5g しょうゆ・・・1.5g ゆで塩・・・適宜 さとう・・・0.5g
作り方 (レシピ)	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。 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。 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。 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。
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。