



切り干し大根のナムル

◆材 料◆ 4人分

- 切り干し大根・・・・・・・・・・20g
- ほうれん草・・・・・・・・・・1/2束（100g）
- 人参・・・・・・・・・・1/5本（30g）
- ハム・・・・・・・・・・2枚
- 白ごま・・・・・・・・・・小さじ1
- A { しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- ごま油・・・・・・・・・・少々
- 酢・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 唐辛子・・・・・・・・・・少々



●作り方

- 1 切り干し大根は水でもどしてきざみ、ゆでて冷やしておく。
- 2 ほうれん草はゆでて切り、人参、ハムはせん切りにしておく。
- 3 1、2、白ごまをAのドレッシングであえる。

※給食では、食中毒防止のためハム・野菜は一度茹でてから使っています。

（1人分52kcal）



©TEINE WARD SAPPORO

