



♪ もやしの名ムル ♪

「ナムル」とは、野菜をごま油や、調味料で和えた韓国料理です。給食では緑豆もやしを使ってつくっています。

<材料> (4人分)

もやし	200 g
きゅうり	60 g
にんじん	20 g
A	酢 大さじ2
	しょうゆ 大さじ2
	さとう 大さじ1
	ごま油 少々
	塩 少々

<作り方>

- ① もやしは洗って水気を切る。きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ② Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ③ 野菜をさっとゆがき、水で冷まし、水気を切る。
- ④ ③の野菜を②のタレで和える。