

2015年1月～3月村上市給食

3	料理名	ほうれん草と白菜の和風ナムル
	コメント	韓国料理のナムルを和風アレンジして、より食べやすく。
	材料 (4人分)	ほうれん草 2束 白菜 1/4カット めんつゆ(3倍濃縮) 50ml 水 100ml ごま油 大さじ1
	作り方	1、白菜は短冊切り、ほうれん草は5cm程度に切る。 2、鍋にお湯を沸かし、1をさっと茹で水気を切る。 3、ボウルにめんつゆ、水、ごま油を混ぜ合わせ、2を入れて和え、冷蔵庫で冷やす。
	ワンポイント	茹でた野菜は味が薄まらないように、よく水気をきる。