

ナムル

材料 (1人分正味量 単位 g)

にら	1.2
大豆もやし	30
ボンレスハム	10
しょうゆ	1.5
塩	0.1
ごま油	1

作り方

にらは3cm長さに切り、ゆでる。

大豆もやしもゆでる。

ハムは短冊切りにし、冷ました を調味料で和える。

一口メモ

緑黄色野菜のにらを使った韓国風のおひたしです。

最近の食事は、固いものを噛むことが少なくなったといわれています。学校給食では、大豆もやしのようによく噛んで食べる食品も積極的に取り入れています。

にらのかわりにほうれん草や大根を使ったり、大豆もやしをもやしにかえてもおいしいです。

栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
36	3.2	1.9	14	0.4	71	0.13	0.06	9	0.5