



※写真下側は「ビビンバ」

ナムル

ごまの香りが広がります。
ビビンバを作る際には、ナムルも一緒に作ってみてください。
合わせて食べると一層美味しいです。

材料 (小学3年生1人分)

- ◇ ほうれん草・・・ 13g
- ◇ キャベツ・・・ 20g
- ◇ にんじん・・・・・・ 10g

〈調味料〉

- ★ 上白糖・・・・・・ 0.6g
- ★ 濃口しょうゆ・・・ 2.5g
- ★ ごま油・・・・・・ 1.2g
- ☆ いらごま・・・・・・ 1.5g

作り方

- ① ほうれん草を茹でてから水で冷やし、水気をきって、ざく切りにする。
- ② キャベツをざく切りにして茹でてから水気をきる。
- ③ にんじんを千切りにして茹でる。
- ④ ① ② ③を混ぜ、合わせておいた★の調味料と☆いらごまで和える。

※中学生は1.3倍の量で作っています。
人数によって量を調節してください。