

## そくほう

作ってみませんか？

ご飯によく合う のりがぱりぱりでおいしい

## キムムツチ

&lt;材料&gt; 給食の4人分

ごま油	9ml (小さじ2強)
にんにく	ひとかけ (4g)
焼きのり	12g (全判4枚分)
上白糖	1g (小さじ3分の1)
しょうゆ	10ml (小さじ2)
水	3ml (小さじ1弱) ※
いりごま	8g (小さじ2弱)
七味唐辛子	少々 (0.2g)

&lt;作り方&gt;

- ① 焼き海苔を1cm×4cm位に切り、焦げないようにから煎りして取り出しておきます。
- ② フライパンにごま油を入れ、弱火でみじん切りにしたにんにくを炒め、そこに①ののりをくっつかないようにいれていきます。
- ③ 油がまわったら、砂糖としょうゆと水を混ぜたものを加え、のりがしんなりしたら、炒ってすっておいたごまと七味唐辛子をお好みで加えて出来上がりです。

※家庭では少量のため水を加えて作ると良いですが、給食では加えていません。

※しけた海苔を使ったときは少しだけおいしい海苔を入れると香りが良くなりますよ！

栄養価	(1人分)
1食分 -	45kcal
たんぱく質	1.9g
脂肪	3.5g
加鈣	32mg
鉄分	0.5mg
食物繊維	0.3g
マグネシウム	17mg
亜鉛	0.2mg
塩分	0.3g
糖分	0.24g



にんにくを炒めます。



ごまを加えます。

しょうゆを加えます。



仕上がりました。

## 世界の料理を給食に出す時の考え方

これからも給食で様々な国の料理を出していきますが、「その国の料理を知り、食べることでその国の文化を知り、理解しあえるようになってほしい。」という思いからです。「食べる」ということは「受け入れる」ということなので、外国の料理以外でも新しい献立が出た時も同じ思いです。みんなが「新しいものに出会えて楽しい!ワクワクする!」と思えるようにこれからも日々の給食を信頼してもらえるように作っていきたいと思っています。