

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

野菜がシャキシャキ ごま油の香りでご飯が進む味

すごいぞ彩玉ナムル

<材料>5人分

かぶ	90g (大玉1個)
ブロッコリー	90g (大きめの3房)
小松菜	60g (1~2茎)
にんにく	少々 (1.2g)
三温糖	2.4g (小さじ1弱)
酢	1.2ml (小さじ4分の1)
ごま油	12ml (大さじ1弱)
しょうゆ	11ml (小さじ2強)
一味唐辛子	少々 (0.05g)

<作り方>

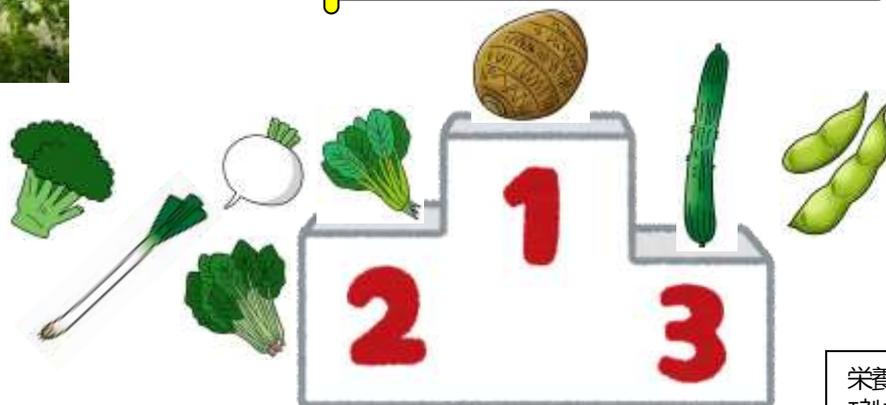
- ①かぶは半月切り、ブロッコリーは茎も含めて小さめに切り分け、小松菜は3cmの長さに切り、ゆでておきます。ゆであがったら、水で冷やし、分量外のしょうゆか塩(0.3%)をふり、脱水します。(手で絞ったりしませんが)かぶの葉も使えるようなら小松菜と同じように処理します。
- ②にんにくはすっておき、たれをまぜて(給食では煮たてで冷やしていません)、①の野菜と和えてできあがり。



埼玉県が野菜の生産量全国2位のかぶとブロッコリーと小松菜で作りました。小学校では「すごくおいしいから、このレシピ早く作って!」「疲れている体を元気づけられるナムルでおいしかったです。」「埼玉県って意外に野菜生産量上位に入っているんですね。ビックリしました。」という声ができるほどの人気のドレッシングでした。使う野菜は季節に合わせてかえてもおいしいです。夏だったらブロッコリーの代わりに第3位のきゅうりが合いますよ。



埼玉の野菜の生産量 全国で何位?



栄養価 (1人分)	
1杯分	38kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	2.5g
加ゆム	47mg
鉄分	0.7mg
食物繊維	1.5g
マグネシウム	8mg
亜鉛	0.1mg
塩分	0.3g
糖分	0.4g