

# 炒めなます



## ひとくちメモ

- \* ごまを包丁で切ることで、ごまの風味がより引き立ちます。
- \* 炒めてから味付けをすることで、味がしみやすく時間短縮になります。
- \* 炒めなますは、火を通してあるのでまろやかな酸味で、食べやすくなります。

## 作り方

### 材料と分量 (6人分)

だいこん	250g
にんじん	30g
ごま(白)	大さじ1と1/2
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
酢	大さじ1
塩	少々



1 だいこん・にんじんをせん切りにする。



2 ごまは包丁で切る。  
(または指でひねってつぶす)



3 フライパンにごま油を熱し、だいこん・にんじんを炒める。



4 火が通ったら、調味料を入れる。



5 最後にごまを入れ、火を止める。

### 一人分の 栄養価

エネルギー 37kcal  
たんぱく質 0.7g

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね!  
(ここをタップ)



はいがごはん 牛乳  
ツナそばろ 白玉どう煮  
炒めなます

2017年1月の給食献立より

