

# 新献立の紹介～給食ができるまで～

6月4日(木) 中山小学校

## ひじきのナムル (ビビンバ)



### 《使用食材》



ひじき



にんじん



もやし

#### 《材料》1人分

乾燥芽ひじき	1 g
しょうゆ	0.8 g
もやし	20 g
こまつな	8 g
にんじん	5 g

ひじきはもどし、ゆでて水を切り、しょうゆで下味をつける。

#### 《調味料》1人分

にんにく	0.1 g
しょうゆ	3 g
砂糖	1 g
酢	1 g

すりおろしたにんにくと甘酢を一度煮立てておき冷まして使う。



こまつな

### 《調理の様子》



《調味料1人》 塩 0.15 g ・ ごま (白) 2 g ・ ごま油 0.4 g を加えて出来上がり。