

給食レシピ紹介

よくかんで食べよう!



益田・鹿足・
益田養護学校
共通カミカミ献立

【こんにゃくのナムル】



材料(小学生4人分)

- ・にんじん(千切り) ……20g
- ・きんぴらこんにゃく ……50g
- ・もやし ……50g
- ・小松菜(1~1.5cm幅) ……60g
- ・ハム(短冊切り) ……30g
- ◎こいくちしょうゆ ……6g(小さじ1)
- ◎塩 ……0.5g(少々)
- ◎ごま油 ……4g(小さじ1)



カミカミポイント

こんにゃくは加熱してもしっかり食感が残るので、どんな調理法でもよくかむことができます。かむ回数が少なくなりがちな井ぶり料理にもおすすめの食材です♪

作り方

- ① 材料は下ごしらえしておく。◎の調味料を合わせておく。
- ② 沸騰したお湯に、にんじん、こんにゃく、もやし、小松菜の順に入れてさっとゆでる。
- ③ ゆでた野菜をざるにとり、流水で冷まして水気をしぼる。
- ④ ③の野菜、ハムを◎の調味料で和える。