

## 給食レシコンクール受賞料理

副菜

### 小松菜と鶏肉のナムル



#### 1人分の栄養価

- ・エネルギー：24kcal
- ・たんぱく質：2.3g
- ・カルシウム：35mg
- ・鉄：0.5mg

材料	分量 (4人分)	目安量 [皮などを除いた重さ]	下ごしらえ
大豆もやし	45g	1/4 パック	よく洗う
しめじ	30g	小パック 1/3	石づきをとり、小房に分ける
小松菜	60g	2 株	1cm カット
ほぐしささみ	30g	生のささみなら 1 本弱	レトルトパックのものをかうか、ささみ肉を加熱してほぐしておく
ごま油	2.6g	小さじ 1/2 強	すべて混ぜ合わせる
★きびざとう	0.5g	二つまみ	
★液体塩こうじ	5g	小さじ 1 弱	
★荒塩	0.2g	一つまみ	
★こしょう	少々		
★鶏ガラだし	3g	小さじ 1/2 強	水+顆粒でも可
にんにく	0.2g	チューブなら 0.3cm	すりおろす
白いいりごま	2g	小さじ 1/2 強	乾煎りすると香ばしさアップ (しないでそのままでも構いません)

ドレッシング

- ① 熱湯に大豆もやし・しめじ・小松菜を入れて一緒にゆでる。粗熱をとったら冷蔵庫で冷やす。
- ② 【ドレッシング作り】  
★を電子レンジ対応容器に入れてよく混ぜてから加熱（600W・10秒）。  
⇒粗熱がとれたところで、ごま油・にんにくを加えてさらに混ぜる  
吹きこぼれ&ヤケド  
に注意!
- ③ ①（大豆もやし+しめじ+小松菜）・②（ドレッシング）・白いいりごまを和えたら、完成！

◎ご家庭では、ゆでずに電子レンジを使用して作ることもできます！

ほぐしささみ→鶏むね肉 液体塩こうじ→ドレッシングに入れずに鶏肉の下味に使う

食べやすい大きさに切った鶏むね肉を液体塩こうじに 30 分くらいつける。

しめじ・小松菜といっしょにレンジで加熱したら混合調味料と和えて、白いいりごまをふったら、完成！



給食レシコンクールで「色と食感が楽しいで賞」に選ばれた料理です。ナムルというしょうゆ味にしがちですが、塩こうじの優しい塩味と甘みで上品なナムルに仕上がっています。もやしの中で最も安価な“緑豆もやし”と違い、“大豆もやし”は食感と栄養面で優れています。大豆のたんぱく質やカリウムもとることができるのです。ぜひ、ナムルには大豆もやしを使ってみてください。

