

料理名 ナムルご飯



材料(4人分)

豚肉	200g
◆ 酒	大さじ1
○ ねぎ (みじん切り)	小さじ1
○ にんにく (みじん切り)	小さじ1
ごま油	小さじ1
◆ トーバンジャン	小さじ1
◆ 砂糖	大さじ1
◆ しょうゆ	大さじ1
小松菜	20g
◇ さとう	大さじ1
◇ しょうゆ	大さじ2
もやし	100g
赤ピーマン	1/2個
ごま油	小さじ1

9月28日の給



ナムルご飯・牛乳

4人分

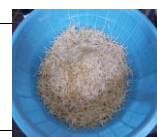
調理時間 約25分

作り方

1. ○印の野菜はみじん切りにする。
2. 小松菜はゆでて2センチくらいに切り、水気をしぼっておく。
3. ピーマンは細く切る。
4. 鍋にごま油を入れ、1の野菜を入れて火にかけ、香りを出す。
5. にんにくの香りが出てきたら、豚肉を入れ、◆の調味料も加えてこげないように炒め取り出す。
6. 鍋にごま油を入れ、もやしを炒め、少ししんなりしたらピーマンも加える。ピーマンに火が通ったら、小松菜と◇の調味料を入れてさらに炒める。
7. 6に取り出してあった5の豚肉を加えて味を整える。
8. 白ご飯に7の具をかけてできあがり。(肉と野菜は混ぜずにかけても良い)

ナムルとは、野菜や山菜を調味料とごま油で和えたもので、韓国の家庭料理のひとつです。給食ではお肉と合わせて、野菜をたっぷり食べられるよう、アレンジしました。

● 材料を切る



●ねぎ、にんにくの香りを出す



● 豚肉に豆板醤を加えて炒める



● 野菜を加えてさらに炒める。

できあがり！