

7月14日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが
ナムル



ナムルは、もやしなどの野菜や山菜を塩ゆでしたものを、ごま油や塩、ニンニクなどで和えた朝鮮半島の伝統的な家庭料理です。普段のおかずとして親しまれたり、ビビンバの具としてや焼肉の付け合わせとしても欠かせない料理です。ナムルのおすすめポイントは、野菜をゆでることでカサが減り、たくさんの量を食べられることです。