



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★ピーマンとささみの仲良し和え★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
ささみ	40	
ピーマン	70	2個
にんじん	16	1, 5cm
きゅうり	120	1本半
マヨネーズ	20	大さじ1と1/2
酢	4	小さじ1
しょうゆ	2	小さじ1/2

【作り方】

- ① ささみは、沸騰した湯に分量がいの酒（少々）を加えて茹で冷却し、食べやすい大きさに裂く。
- ② ピーマンは、半月の薄切り、にんじんは千切りにして茹で、冷却する。きゅうりは、輪切りにし、分量外の塩（少々）で塩もみをし、水気を絞っておく。
- ③ ①と②を★で和えれば、出来上がり。

ピーマンには苦みがあり、苦手な子どもが多い野菜の一つです。

ピーマン独特の苦みが気になりません。ぜひチャレンジしてみてください♪

