



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。

★れんこんのマヨ和え★

材 料	分量(g)	備 考
れんこん水煮	25	
薄口しょうゆ	5	小さじ1
小松菜	80	
きゅうり	80	
にんじん	20	
マヨネーズ	20	大さじ1と1/2
こしょう	少々	
塩(塩もみ用)	適量	

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① れんこん水煮は3mm幅のいちよう切りにする。鍋に分量外の少量の水と薄口しょうゆを入れて、蓋をして弱火で煮含め下味をつけて冷ましておく。
- ② 小松菜は1cm幅に切り、にんじんは千切にし、それぞれ茹でて冷ましておく。
- ③ きゅうりは3mm幅の輪切りにし、塩もみをして軽く水気をきっておく。
- ④ ①②③の野菜を、マヨネーズ、こしょうで和える。

学校給食では、れんこん水煮を使いますが秋から冬の時季には旬の生のれんこんを使用するとさらに美味しくいただけます。その場合は、れんこんを切った後に酢水に漬けてあく抜きし、下茹でしてから使用するとシャキシャキ感が残りやすいです。ぜひお試しください。

