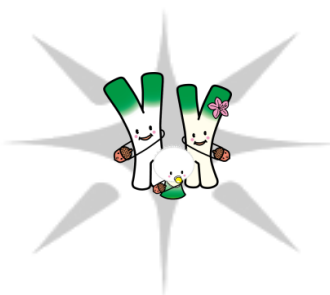




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺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。

★磯香和え★

※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
ほうれん草	100	
白菜	120	
にんじん	15	
もみのり	4	
しょうゆ	10	小さじ2

【作り方】

- ① ほうれん草と白菜はそれぞれ熱湯でゆでて流水で冷やし、軽く絞って水気を切ってから2cm幅に切る。にんじんはせん切りにして、茹でて冷ましておく。
- ② ①の材料ともみのりを混ぜ合わせ、しょうゆで和える。

※もみのりの代わりに、焼きのりや味付けのりを刻んで作ることもできます。

学校給食で人気の和え物のひとつです。おいしくて、簡単で、忙しいときでも短時間で作ることができるので、とてもおすすめな一品です。

