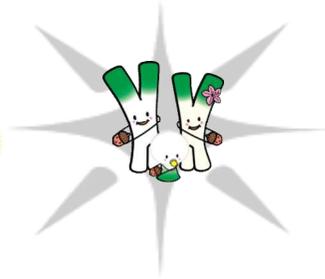




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺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。

★中華くらげの和え物★

※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 | 20 | |
| キャベツ | 60 | |
| きゅうり | 40 | |
| 太もやし | 40 | |
| にんじん | 15 | |
| 塩くらげ | 20 | |
| いりごま (白) | 5 | 大さじ1/2 |
| 一味唐辛子 | 少々 | |
| 酢 | 10 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 10 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 5 | 大さじ1/2 |
| ごま油 | 3 | 小さじ1弱 |
| 塩 | 少々 | |

【作り方】

- ① 塩くらげは塩抜きして、食べやすい長さにカットする。ささみは筋をとり、茹でて冷まし、割いてほぐしておく。キャベツは5mm幅に、にんじんは千切りにする。きゅうりは3mm幅の輪切りにし、分量外の塩を振り、軽く水気を切っておく。
- ② キャベツ、にんじん、太もやしはそれぞれ茹でて、冷まし、水気をきっておく。
- ③ Aの調味料を、砂糖がとけるまでよく混ぜ合わせしておく。
- ④ ①と②を混ぜ合わせ、③で和える。

塩くらげを使った中華風の和え物です。コリコリとした食感がくせになります。ささみをハムやまぐろフレークに変えてもおいしくいただけます♪

