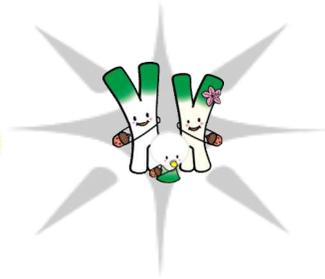




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺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。

★気合いが入るぞきゅうりの塩ナムル★

※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
きゅうり	80	約1本
にんじん	20	
キャベツ	60	約1枚
白ねぎ	40	約10cm程度
らっきょう漬	1.5	1粒
二十世紀梨	20	
白すりごま	2	小さじ1弱
三温糖	4	小さじ1強
しょうゆ	2	小さじ1/2
酢	6	小さじ1
食塩	0.4	ひとつまみ
ごま油	2	小さじ1/2

【作り方】

- ① 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。にんじんは千切り、キャベツは6mm幅、白ねぎは小口に切って、さっと茹でて、冷ましておく。らっきょう漬はみじん切りにする。二十世紀梨はすりおろす。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせ、①のらっきょう漬、すりおろした二十世紀梨を入れて、野菜と和える。



らっきょうの酸味と、塩で気合いを入れて欲しいと小学生が考えてくれた料理です。ネーミングの通り、体がシャキッとしような和え物です。汗をかいた後にもおすすめです。