



# 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。