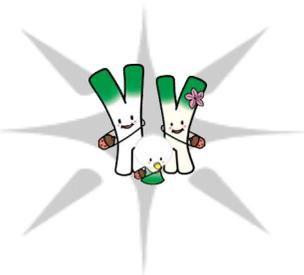




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

★アーモンド和え★

※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 |
|-------|--------|--------|
| 小松菜 | 100 | |
| キャベツ | 100 | |
| にんじん | 20 | |
| アーモンド | 6 | |
| しょうゆ | 10 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 1.5 | 小さじ1/2 |

【作り方】

- ① 小松菜は熱湯でゆでて流水で冷まし、軽く水気を絞ってから2cm幅に切る。キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにしてそれぞれゆでて、流水で冷まし水気を切る。
- ② アーモンドは粗めに刻み、すり鉢で半すりにする。
- ③ ①の野菜とアーモンドを混ぜ合わせ、しょうゆと砂糖で和える。

給食では定番の和え物です。アーモンドの香ばしい香りで、野菜をもりもり食べることができます。アーモンドの代わりに、ピーナッツやカシューナッツなど他のナッツ類を使ってもおいしく出来上がります。

