



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。

★ミモザ和え★

材 料	分量 (g)	備 考
鶏卵	50	1 個
サラダ油	適量	炒め用
ほうれん草	80	2 束
キャベツ	70	葉 1 枚
にんじん	20	
薄口しょうゆ	12	小さじ 2
酒	3	小さじ 1/2

ふわふわとしたミモザの花を炒り卵でイメージした和え物です。炒り卵の甘みで、野菜が苦手な子ども達も食べやすく仕上がります。給食では、季節を感じてもらえるような献立作りを心がけています。

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① フライパンを熱して油をひき、炒り卵を作って冷ましておく。
- ② ほうれん草は2cm程度、キャベツとにんじんは千切りにする。
- ③ ②の野菜を茹でて冷ましておく。
- ④ ①と③を和えて、薄口しょうゆ、煮立ててアルコールをとばした酒で味をつける。

