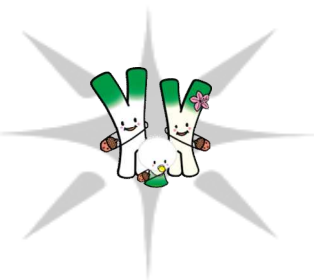




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ

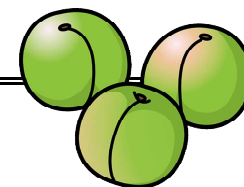


☺学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★梅肉和え★



※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
ロースハム	20	
チンゲン菜	40	
だいこん	80	
きゅうり	30	
サラダ水菜	40	
かつお節	少々	小袋1/2袋程度
かりかり梅	2	1～2個
梅びしお	5	
薄口しょうゆ	3	小さじ1/2
砂糖	4	小さじ1強
酢	5	小さじ1
塩（ふり塩用）	少々	ひとつまみ程度

【作り方】

- ① ロースハムは3mmの千切りにし、さっとゆでて冷ましておく。チンゲン菜は1cm幅、だいこんは千切り、きゅうりは3mm程度の輪切り、サラダ水菜は食べやすい大きさにざく切りする。カリカリ梅は種をとり、粗めのみじん切りにする。
- ② チンゲン菜とサラダ水菜はゆでて、冷ましておく。だいこんときゅうりは塩をふってしばらくおき、水気が出たらしぼっておく。
- ③ Aの調味料を砂糖が溶けるまでしっかり混ぜ、①②の材料と混ぜ合わせる。
- ④ 好みの量のかつお節を入れ、軽く和える。



6月の入梅に合わせ、梅を使ったメニューを提供しています。暦の上では「梅雨入りする日」のことを言います。ちょうどこの時期に、梅の実がだんだんと膨らみはじめることから、「梅」と「雨」という漢字を組み合わせ、「梅雨」と言うようになりました。小さく切った梅が入った、梅の香りと酸味がさわやかな和え物です。