



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。

★千草和え★

※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
ほうれん草	150	
にんじん	20	
えのき茸	40	1/2袋
ハム	40	4枚
しょうゆ	12	小さじ2
ごま油	2	小さじ1/2

【作り方】

- ① ほうれん草は熱湯でゆでて流水で冷やし、軽く絞り水気を切ってから2cm幅に切る。
にんじんはせん切りにする。えのき茸は石づきを落として半分に切り、ほぐす。鍋に湯を沸かしにんじん、えのき茸の順にゆでて流水で冷やし水気を切る。
ハムは半分に切り短冊切りにしてほぐす。
- ② ①の材料を混ぜ合わせ、しょうゆとごま油で和える。



米子市の学校給食の中で、子ども達に大人気の和え物献立です。
おいしくて、簡単にできるので、忙しい時の「時短メニュー」としても活躍します。