



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。

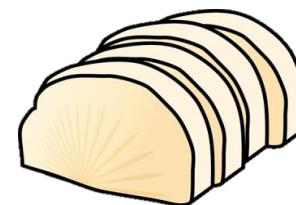
★田舎和え★

※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	90	1/2束
もやし	80	
にんじん	15	小1/6本
たくあん	30	
しょうゆ	7	小さじ1と1/2

【作り方】

- ① にんじん、たくあんは千切りにする。
- ② にんじん、もやしは、ゆでて冷ます。
ほうれん草はゆでて冷まし、2cm幅に切る。
- ③ ②を軽くしぼり、たくあんとしょうゆで和える。



給食の定番メニューとして人気の田舎和えはたくあんと野菜を和えて作ります。給食にはいろいろな野菜を使った田舎和えが登場します。今が旬の小松菜や白菜などを入れるのもおすすめです♪