



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。

★きのこ王国マヨ和え★

※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
チキンハム	30	
ぶなしめじ	30	
えのきたけ	30	
しょうゆ A	5	小さじ1
ブロッコリー	60	
きゅうり	50	
マヨネーズ	25	大さじ2
しょうゆ B	2	小さじ1/3
こしょう	少々	
塩 (きゅうり塩もみ用)	少々	

【作り方】

- ① ぶなしめじとえのきたけは石づきを落として、えのきたけは長さを半分に切り、それぞれほぐしておく。
- ② 鍋に①とAのしょうゆを入れて絡め、蓋をして弱火で煮含めて下味をつけて冷ましておく。
- ③ チキンハムは1cm幅の短冊切りにし、きゅうりは3mmの輪切りにして塩もみをして軽く水気をきっておく。ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に切り分けて茹で、冷ましておく。
- ④ ②と③の材料を合わせ、Bの調味料で和える。

鳥取県はきのこの栽培が盛んで、「きのこ王国」とも呼ばれています。それにちなんでのネーミングにしました。きのこならではの菌ごたえや風味を感じてほしい一品です。

