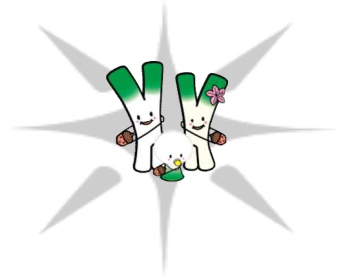




# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺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。

## ★もずくスープ★

※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
生もずく	60	
木綿豆腐	120	
にんじん	30	
白ねぎ	50	
にら	25	
中華スープの素	6	大さじ1
薄口しょうゆ	4	小さじ2/3
塩	少々	
こしょう	少々	
水	400	

### 【作り方】

- ① 木綿豆腐は1.5cmの角切り、にんじんは千切り、白ねぎは小口切り、にらは2cm幅のざく切りにする。  
もずくは流水で30秒ほど水洗いし、ザルで水気を切り、ざく切りにする。
- ② 鍋に分量の水を入れて火にかけ、にんじん、もずく、白ねぎの順にあくを取りながら煮る。
- ③ ②に火が通ったら、木綿豆腐を入れて煮立てないように弱火で煮る。
- ④ Aで調味し、にらを入れてさっと火を通したら、塩、こしょうで味を調える。

もずくのぬめり成分は、食物繊維の一種でおなかの調子を整えてくれる働きがあります。中華味のスープはもちろん、和食のすまし汁やかき玉汁にしてもおいしくいただけます。

