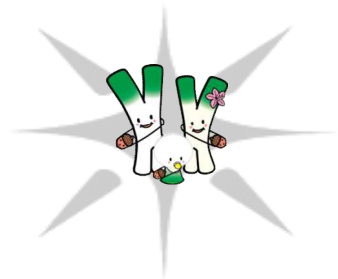


米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺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。

★ごぼうのごまマヨ和え★

※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
ごぼう	30	
きゅうり	70	
チンゲン菜	60	
にんじん	20	
ささみ	25	
すりごま	3	大さじ1/2
マヨネーズ	25	大さじ2
薄口しょうゆ	3	小さじ1/2
こしょう	少々	

【作り方】

- ① ごぼうはささがきにして水にさらし、あくを抜く。
きゅうりは3mm幅の輪切りにして分量外の塩を振って塩もみをし、軽く水気を切っておく。にんじんは千切り、チンゲン菜は幅1cmに切る。
- ② ささみは筋を取り、茹でて冷まし割いてほぐしておく。
- ③ ごぼう、にんじん、チンゲン菜はそれぞれ茹でて水気をきり、冷ましておく。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、Aで和える。

ごぼうは、食物繊維が豊富でお腹の調子を整えてくれます。ごぼうのシャキシャキとした食感にマヨネーズとごまのコクがマッチしています♪

