



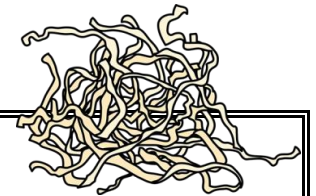
米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

★切干大根の酢の物★

※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
切干大根	10	
薄口しょうゆ	2	小さじ1
小松菜	100	2株
にんじん	20	
(乾) カットわかめ	1.2	
白いりごま	2	
薄口しょうゆ	8	大さじ1/2
酢	8	大さじ1/2
砂糖	4	小さじ1強
みりん	4	小さじ1/2強

【作り方】

- ① 切干大根は洗って水で戻し、柔らかくなったら、食べやすい長さに切って鍋に入れ、ひたひたの水と薄口しょうゆを入れて煮含める。煮えたら鍋で冷ましておく。
- ② 小松菜はゆでて冷まし軽く絞り3cm長さに切っておく。にんじんは短冊切りにし、ゆでて冷ましておく。(乾) カットわかめは固めに戻して水気を切っておく。白いりごまは煎って軽くすっておく。
- ③ ☆の調味料を合わせておき、材料と混ぜ合わせる。



切干大根は、鉄分、カルシウムを豊富に含んでいます。また、しっかりと噛んで食べることができるので成長期の子どもたちにはぜひたくさん食べて欲しい食品です。

