



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。

★切干大根の中華和え★

※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
切干大根	8	
チンゲン菜	70	
太もやし	80	
にんじん	20	
いりごま (白)	2	小さじ2/3
しょうゆ	10	小さじ2
酢	10	小さじ2
砂糖	3.2	小さじ1強
ごま油	2	小さじ1/2

【作り方】

- ① 切干大根は軽く洗い、水で戻し、軽くしぼってから食べやすい長さに切る。
- ② チンゲン菜は2 cm幅に切り、にんじんは干切りにする。
- ③ 切干大根、チンゲン菜、太もやし、にんじんをさっと茹で、流水で冷まして水気をきっておく。
- ④ ③を、いりごまとAで和える。



切干大根は大根を細く切って干したものです。干すことで、甘みが出ておいしくなるだけでなく、骨を丈夫にするカルシウムの量が増えます。たくさんのカルシウムが必要な成長期におすすめのメニューです。

